PENGARUH LATIHAN *ZIG-ZAG* TERHADAP HASIL KECEPATAN *DRIBBLE* BOLA BASKET PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SMP METHODIST 1 TALANG KELAPA

SKRIPSI

Oleh:

Een Nopriani

NIM: 06061281419041

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2018

PENGARUH LATIHAN *ZIG-ZAG* TERHADAP HASIL KECEPATAN *DRIBBLE* BOLA BASKET PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SMP METHODIST 1 TALANG KELAPA

SKRIPSI

Oleh:

Nama: Een Nopriani

NIM: 06061281419041

PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui,
Pembimbing 1

Dr. Iyakrus, M.Kes.
NIP. 196208121987021002

Mengetahui,
Pembimbing 2

Dr. Syafaruddin, M.Kes.
NIP. 195909051987031004

Mengetahui,
Ketua program Studi,

Dr. Hartati, M.Kes.
NIP. 196006101985032006

PENGARUH LATIHAN *ZIG-ZAG* TERHADAP HASIL KECEPATAN *DRIBBLE* BOLA BASKET PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SMP METHODIST 1 TALANG KELAPA

SKRIPSI

Oleh:

Een Nopriani

NIM: 06061281419041

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:

Pembimbing 1,	**Pembimbing 2,**
Dr. Iyakrus, M.Kes.	**Dr. Syafaruddin, M.Kes.**
NIP. 196105281987021003	**NIP. 195909051987031004**

Mengetahui:
Ketua Prodi/Studi,

Dr. Hartati, M.kes.
NIP. 196006101985032006

PENGARUH LATIHAN *ZIG-ZAG* TERHADAP HASIL KECEPATAN *DRIBBLE* BOLA BASKET PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SMP METHODIST 1 TALANG KELAPA

SKRIPSI

Oleh:
Een Nopriani
NIM: 06061281419041

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari :

Tanggal :

TIM PENGUJI

1. **Ketua** : **Dr. Iyakrus, M.Kes.**
2. **Sekretaris** : **Dr. Syafaruddin, M.Kes.**
3. **Anggota** : **Dr. Sukirno**
4. **Anggota** : **Drs. Syamsuramel, M.Kes.**
5. **Anggota** : **Drs. Giartama, M.Pd.**

Palembang, 2018
Mengetahui,
Ketua Prodi Studi,

Dr. Hartati, M.kes.
NIP. 196006101985032006

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Een Nopriani

NIM : 06061281419041

Program studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan *Zig-Zag* Terhadap Hasil Kecepatan *Dribble* Bola Basket Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Smp Methodist 1 Talang Kelapa" ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesua dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, 2018

Yang membuat pernyataan,

METERAI TEMPEL

4DAEFAEF379301857

6000

ENAM RIBU RUPIAH

Een Nopriani

NIM. 06061281419041

PRAKATA

Skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan *Zig-Zag* Terhadap Hasil Kecepatan *Dribble* Bola Basket Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Smp Methodist 1 Talang Kelapa" disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Hartati, M.Kes., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Bapak Dr. Iyakrus, M.Kes., Dr. Syafaruddin, M.Kes., dan Destriani, M.Pd. selaku Pembimbing. Ucapan terima kasih ini juga ditujukan kepada Bapak Dr. Sukirno, Drs. Syamsuramel, M.Kes, dan Bapak Drs. Giartama, M.Pd. selaku tim penguji yang telah memberi saran dan kritikan untuk perbaikan skripsi ini. Lebih lanjut pebulis juga mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT dengan segala rahmat serta karunia-Nya yang memberikan kekuatan bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Kepada kedua orangtua tercinta Zuhari Junaidi (Alm.) dan Erlindawaty, S.Pd. yang selama ini telah membantu peneliti dalam bentuk perhatian, kasih sayang, semangat serta doa yang tidak henti-hentinya mengalir demi kelancaran dan kesuksesan peneliti dalam menyelesaikan seminar hasil penelitian ini. Kemudian terima kasih banyak untuk kakak tercinta Zelly Septa Silvia dan Ervita Windari serta adik saya Devrin Sugara yang telah memberikan dukungan serta perhatian kepada peneliti.
3. Kepada pihak SMP Methodist 1 Talang Kelapa yang telah memberikan kesempatan bagi peneliti untuk dapat melangsungkan penelitian dan memperoleh data, terutama kepada Tommy Purwo Leksono yang sudah membantu dalam memberikan dukungan secara moril kepada peneliti serta mengarahkan peneliti dalam proses pengambilan data.
4. Ibu Prof Dr. dr. Hj. Fauziah Nuraini Kurdi, SP., ibu Dra. Marsiyem, M.Kes., ibu, dr. Hartati, M.Kes., bapak Dr. Sukirno, bapak Dr. Syafaruddin, M.Kes. bapak Drs. Giartama, M.Pd., bapak Drs. Maskur, M.Kes., Alm. bapak Sy. Suherman, M.Kes., bapak Dr. Meirizal Usra, M.Kes., bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes., bapak Dr. Iyakrus, M.Kes., bapak Drs. Afrizal, M.Kes., bapak Drs. Waluyo, M.Pd., bapak Dr. Herri Yusfi, M.Pd., bapak Ahmad Richard Victorian, M.Pd., bapak Reza Resah Pratama, M.Pd., ibu Destriani, M.Pd., ibu Destriana, M.Pd, dan ibu Silvi Aryanti,

M.Pd., selaku dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah banyak memberi ilmu dan pembelajaran yang bermanfaat.

5. Teman-teman Penjaskes 2014 yang telah memberi semangat dalam menyelesaikan skripsi.
6. Sahabat-sahabat tercinta Wiwin, Centil, Roni, Glen, Atep, Rian, Etoy, Wulan, Warda, Umik dan Radif yang telah memberikan semangat yang luar biasa sehingga dapat menyelesaikan skripsi.
7. Teman-teman basket UNSRI, BIMA WOMEN, basket Sekayu, UNO, yang telah memberikan pengalaman dalam bidang olahraga terutama basket.
8. Almamater kuning kebanggaanku yang telah memberikan banyak pengalaman hidup yang sangat berharga selama menjadi mahasiswa Universitas Sriwijaya.
9. Kak Jul dan kak Angga selaku staf administrasi Prodi Penjaskes yang telah banyak membantu.

Semoga Allah SWT senantiasa membalas semua kebaikan yang telah diberikan. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti umumnya kepada para pembaca.

Palembang, Mei 2018

Een Nopriani
NIM. 06061281419041

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**

HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG ..... **ii**

HALAMAN PENGESAHAN ..... **iii**

HALAMAN TIM PENGUJI ..... **iv**

SURAT PERNYATAAN ..... **v**

PRAKATA ..... **vi**

DAFTAR ISI ..... **viii**

DAFTAR TABEL ..... **xi**

DAFTAR GAMBAR ..... **xii**

ABSTRAK ..... **xiii**

BAB I
PENDAHULUAN
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Identifikasi Masalah 3
1.3 Batasan Masalah 3
1.4 Rumusan Masalah 3
1.5 Tujuan Penelitian 4
1.6 Manfaat Penelitian 4

BAB II
TINJAUAN PUSTAKA
2.1 Hakikat Permainan Bola Basket 5
2.1.1 Teknik Dasar Permainan Bola Basket 7
2.1.2 Sarana dan Prasarana Permainan Bola Basket 10
2.1.2.1 Lapangan Bola Basket 10
2.1.2.2 *Ring* Basket 11
2.1.2.3 Papan pantul 11
2.1.2.4 Bola 12
2.2 Hakikat Latihan
2.2.1 Pengertian Latihan 13
2.2.2 Tujuan Latihan 14
2.2.3 Prinsip-Prinsip latihan 14
2.2.4 Aspek-Aspek Latihan 17
2.3 Hakikat Kecepatan 17
2.4 Faktor Yang Mempengaruhi dan Menghambat Kecepatan 18

2.5 Hakikat *Dribble* (Menggiring Bola) 18
2.6 Bentuk Latihan Untuk Meningkatkan *Dribble* Bola Basket 19
2.7 Latihan *Zig-Zag* 19
2.7.1 *Zig-Zag* 19
2.8 Kerangka Berpikir 21
2.9 Hipotesis 22

BAB III
METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian 24
3.2 Rancangan Penelitian 24
3.3 Variabel penelitian 24
3.4 Definisi Operasional Variabel 25
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian 25
3.5.1 Populasi Penelitian 25
3.5.2 Sampel Penelitian 25
3.6 Teknik Pengumpulan Data 26
3.7 Instrumen Penelitian 27
3.8 Teknik Analisis Data 28
3.8.1 Uji Prasyarat 28
3.8.1.1 Uji Normalitas 28
3.8.1.2 Uji Homogenitas 31
3.8.1.3 Uji Hipotesis 32

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian 34
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian 34
4.1.2 Karakteristik Sampel 34
4.1.3 Deskripsi Data Hasil *Pretest Dribbling* Bola Basket 35
4.1.4 Deskripsi Data Hasil *Posttest Dribbling* Bola Basket 37
4.1.5 Deskripsi Data Peningkatan Latihan *Zig-Zag* Terhadap Kecepatan *Dribbling* ..40
4.1.6 Analisis data 41
4.1.6.1 Uji Normalitas Data 41
4.1.6.1.1 Uji Normalitas *Pretest* 42
4.1.6.1.2 Uji Normalitas *Pretest* 42
4.1.6.2 Uji Homogenitas 43
4.1.6.3 Uji Hipotesis 43
4.2 Pembahsan 45

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan..... 47
5.2 Saran.....47

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Norma Penilaian *Dribble* Bola Basket 27

Tabel 4.1. Distribusi Data Hasil Tes *Dribbling* Bola Basket (*Pretest)* 35

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes *Dribbling* Bola Basket (*Pretest*) 36

Tabel 4.3. Distribusi Data Hasil Tes *Dribbling* Bola basket (*Posttest*).....38

Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes *Dribbling* Bola Basket (*Posttest*) 39

Tabel 4.5. Daftar Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest Dribbling* Bola Basket 42

Tabel 4.6. *Test Of Normality Pretest*.....42

Tabel 4.7. *Test Of Normality Posttest* 42

Tabel 4.8. *Test Of Normality Pretest and Posttest*.....43

Tabel 4.9. Hasil Uji Hipotesis (uji-t) Menggunakan SPSS 44

Tabel 4.10. Hasil Uji Hipotesis (uji-t) Menggunakan M.Excel 44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1. *Dribble* Bola Basket 7

Gambar 1.2. *Passing* Bola Basket 7

Gambar 1.3. *Shooting* Bola Basket 8

Gambar 1.4. *Pivot* Bola Basket 8

Gambar 1.5. *Jumping Stop* Bola Basket 9

Gambar 1.6. *Rebound* Bola basket 9

Gambar 2.1. Lapangan Basket 10

Gambar 2.2. *Ring* Basket 11

Gambar 2.3. Papan Pantul.....12

Gambar 2.4. Bola Basket 12

Gambar 2.5. Rute latihan *Zig-Zag*.....21

Gambar 2.6. Kerangka Berpikir 22

Gambar 3.1. Desain Penelitian.....24

Gambar 4.1. Histogram Hasil Perhitungan *Pretest Dribbling* Bola Basket 37

Gambar 4.2. Histogram Hasil Perhitungan *Posttest Dribbling* Bola Basket 40

PENGARUH LATIHAN *ZIG-ZAG* TERHADAP HASIL KECEPATAN *DRIBBLE* BOLA BASKET PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SMP METHODIST 1 TALANG KELAPA

Oleh:
Een Nopriani
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sriwijaya
etienerlinzu@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *zig-zag* terhadap hasil kecepatan *dribble* bola basket pada kegiatan ekstrakurikuler SMP Methodist 1 Talang Kelapa. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa. Sampel penelitian adalah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket yang berjumlah 30 orang. Metode yang digunakan *pre-experiment* dengan menggunakan *one group pretest posttest design*. Data diambil dari tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*), hasil *pretest* diperoleh *dribble* bola basket dengan waktu tercepat 10,10 detik dan *dribble* bola basket dengan waktu terlambat 14,30 dengan rata-rata 11,75 detik, sedangkan hasil *posttest* diperoleh *dribble* bola basket dengan waktu tercepat 8,28 detik dan *dribble* bola basket dengan waktu terlambat 14,20 dengan rata-rata 10,59 detik. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji normalitas dan uji hipotesis dengan menggunakan uji t berpasangan. Hasil uji t berpasangan menunjukkan t_{hitung} (10,280) > t_{tabel} (2,045) dan nilai signifikan diperoleh (p) 0,000 ≤ taraf signifikan uji (α) 0,05. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *zig-zag* terhadap hasil *dribble* bola basket, dengan demikian hipotesis alternatif (Ha) diterima yang berbunyi ada pengaruh latihan *zig-zag* terhadap hasil kecepatan *dribble* bola basket pada kegiatan ekstrakurikuler SMP Methodist 1 Talang Kelapa. Temuan dalam penelitian ini adalah setelah *pretest* dilaksanakan dan data telah diambil kemudian sampel diberi perlakuan yaitu latihan *zig-zag* selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu ternyata mengalami peningkatan dari *pretest* ke *posttest* sebesar 1,16 detik. Implikasi penelitian ini adalah dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan yang bermanfaat untuk meningkatkan kecepatan maupun kelincahan *dribble* bola basket yang merupakan teknik utama yang harus dikuasai.

Kata-Kata Kunci: *Dribble, bola basket, latihan zig-zag, kecepatan*

Pembimbing 1

Dr. Iyakrus, M.Kes.
NIP. 196105281987021003

Pembimbing 2

Dr. Syafaruddin, M.Kes.
NIP. 195909051987031004

Mengetahui,
Ketua Program Studi,

Dr. Hartati, M.kes.
NIP. 196006101985032006

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Bola basket adalah cabang olahraga permainan yang banyak digemari. Hal ini ditandai dengan semakin banyaknya klub-klub bola basket di berbagai daerah dan sering juga diselenggarakan pertandingan-pertandingan bola basket antar wilayah atau daerah baik yang bersifat umum maupun pelajar atau mahasiswa. Melalui olahraga ini dapat diperoleh beberapa manfaat antara lain adalah terbentuknya pertahanan tubuh, menjaga keseimbangan dan koordinasi tubuh, melatih otot tubuh, melatih ketangkasan, meningkatkan kinerja otak, membangun rasa percaya diri dan menekan stres (Nidhom Khoeron, 2017: 17-19).

Seorang pemain basket harus memiliki *skill* dan pengetahuan tentang cara memegang, menangkap dan mengoper bola kepada temannya. Ada beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket yang digunakan oleh pemain pemula hingga pemain berkelas internasional. Teknik-teknik dasar itu di antaranya: 1) *Dribbling* (menggiring bola), 2) *Passing* (mengoper bola), 3) *Shooting* (menembakkan bola), 4) *Pivot* (memutar tubuh), 5) *Jumping Stop*, dan 6) *Rebound* (Nidhom Khoeron, 2017: 39-51). Hal yang menarik pada permainan bola basket adalah dilakukanya *dribbling* yang bervariasi untuk menerobos lawan dan selanjutnya memasukkan bola ke dalam keranjang. Banyaknya angka yang tercipta itu diawali dengan *dribbling* yang baik dan diakhiri dengan tembakan yang akurat.

Menurut Nuril Ahmadi (2008: 17) menggiring bola adalah membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Seorang diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asalkan bola dipantulkan ke lantai, baik dengan berjalan maupun berlari. Menggiring bola harus menggunakan satu tangan kanan atau kiri. Banyak faktor yang sangat mempengaruhi *dribble*, salah satunya adalah kecepatan, karena apabila seorang pemain basket tidak cepat dalam menggiring bola, maka dengan mudah akan diambil oleh lawan.

Menurut Kent, 1994 (dalam Roesdiyanto dan Setyo Budiwanto, 2008: 57) kecepatan adalah kemampuan melakukan gerakan dalam periode waktu yang pendek. Bentuk-bentuk latihan untuk mengembangkan kecepatan adalah bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat, salah satunya adalah *zig-zag*. Menurut Ngurah Nala (1998: 74) *zig-zag run* (lari belak belok) adalah berlari secepatnya berbelak belok melewati beberapa objek atau tiang dalam jarak tertentu.

Berdasarkan pengamatan di lapangan, kemampuan pemain bola basket SMP Methodist 1 Talang Kelapa dalam melakukan *dribble* masih kurang baik. Hal tersebut disebabkan banyak faktor yang mempengaruhi seperti kurangnya variasi latihan atau sarana dan prasarana yang digunakan masih kurang, sehingga dapat menyebabkan kurangnya kemampuan dan pengetahuan pemain dalam melakukan *dribble*.

Melihat fakta di lapangan masih banyak pemain yang kesulitan saat melakukan *dribble* bola, pemain masih terlihat kaku dan pandangan juga masih tertuju pada bola, kebanyakan cara melakukan *dribble* masih terlihat lambat, bolanya masih tidak terarah. Pada saat bermain permainan masih terlihat monoton.

Dilihat dari permasalahan di atas perlu dicari bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan pemain dalam melakukan *dribble* bola basket. Adapun latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribble*, yaitu: 1) *Shuttle run* (lari bolak-balik), 2) *Zig-zag run* (lari belak-belok), 3) Lari 30 meter, 4) Tes akselerasi 30 meter, 5) *Boomerang run* .

Hasil observasi di lapangan peneliti mengamati siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMP Methodist 1 Talang Kelapa yang berpopulasi 52 siswa. Melihat masih ada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMP Methodist 1 Talang Kelapa yang lambat dalam melakukan *dribble* bola basket, dilihat pada saat siswa melakukan *dribble*, berdasarkan analisis peneliti adapun 20 siswa yang telah memiliki kecepatan *dribble* yang sudah baik, 5 siswa sudah cukup baik dan 27 siswa yang masih kurang baik dalam melakukan dribble. Siswa

yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMP Methodist 1 Talang Kelapa masih banyak yang belum mampu menguasai beberapa teknik yang bervariasi sehingga teknik yang digunakan masih monoton. Padahal ditinjau dari segi sarana dan prasarananya sudah sangat mendukung siswa tersebut dapat berprestasi lebih baik pada cabang olahraga bola basket.

Oleh karena itu peneliti mengambil penelitian dengan menggunakan latihan *zig-zag* untuk meningkatkan hasil kecepatan *dribble* bola basket pada siswa. Peneliti bermaksud memberikan metode latihan *zig-zag* untuk meningkatkan kemampuan *dribble* bola basket, karena selain meningkatkan kecepatan, *zig-zag* juga dapat meningkatkan kelincahan seperti yang dibutuhkan dalam permainan bola basket. Adapun penelitian ini berjudul "Pengaruh latihan *zig-zag* terhadap hasil kecepatan *dribble* bola basket pada kegiatan ekstrakurikuler SMP Methodist 1 Talang Kelapa".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pada saat siswa melakukan *dribble* bola basket masih terlihat lambat.
2. Siswa belum berprestasi pada kegiatan cabang olahraga bola basket.
3. Program latihan yang kurang tepat.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, peneliti membatasi masalah yaitu pengaruh latihan *zig-zag* terhadap hasil kecepatan *dribble* bola basket pada kegiatan ekstrakurikuler SMP Methodist 1 Talang Kelapa.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti merumuskan permasalahan yang akan diteliti

yaitu: “Apakah terdapat pengaruh latihan *zig-zag* terhadap hasil kecepatan *dribble* bola basket pada kegiatan ekstrakurikuler SMP Methodist 1 Talang Kelapa”.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini tidak lepas dari permasalahan yang ada yaitu untuk melihat bagaimana pengaruh latihan *zig-zag* terhadap hasil kecepatan *dribble* bola basket pada kegiatan ekstrakurikuler SMP Methodist 1 Talang Kelapa”.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Bagi peneliti, sebagai pengetahuan dan pengalaman dalam dunia pendidikan khususnya pada cabang olahraga bola basket dan dapat menjadi acuan untuk melakukan penelitian sejenisnya.
2. Bagi siswa, untuk menambah pengetahuan dalam teknik-teknik permainan bola basket terutama *dribble* dan meningkatkan keterampilan *dribble* bola basket.
3. Bagi guru, pendidik dan pelatih, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk mengajar atau melatih siswa agar memiliki keterampilan menggiring bola basket dan sebagai sumbangan informasi di bidang pembelajaran penjas.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, Nuril. (2008). *Permainan Bola Basket.* Solo: Era Intermedia.

Ariesbowo, Fekum. (2008). *Menjadi Pemain Basket Hebat*. Jakarta: Be Champion.

Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Penerbit Rhineka Cipta.

Dinata, Marta. (2008). *Bola Basket: Konsep dan Teknik Bermain Bola Basket*. Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya.

Gay, L. R. Dan Diehl, P. L., (1992). *Research Methods for Business and Management*. New York: MacMillan Publishing Company.

Gunawan, M, Ali. (2013). *Satistik untuk Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Parama Publishing.

Hairy, Junusul. (1989). *Fisiologi Olahraga jilid I*. Jakarta: Depdikbud.

Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.

Iyakrus. (2012). Penerapan Closed Skill dan Open Skill dalam Latihan Sepak Takraw di Penjas FKIP Universitas Sriwijaya. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. 2(1): 1-6.

Khoeron, Nidhom. (2017). *Buku Pintar basket*. Jakarta: Anugrah.

Khusnawan, Isa. (2015). Hubungan Kecepatan Lari dan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra di SMA Negeri 2 Banguntapan Kabupaten Bantul. *Skripsi*. Yogyakarta: Ilmu Keolahragaan, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Yogyakarta.

Kosasih, Danny. (2008). *Fundamental Basketball First Step To Win*. Semarang: Karangturi Media.

Mylsidayu, Apta & Kurniawan, Febi. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.

Nala, I Gusti Ngurah. (2011). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Bali: Udayana University Press.

Nala, Ngurah. (1998). *Pelatihan Fisik Olahraga*. Bali: UDAYANA.

Notoatmodjo, S. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.

Oliver, Jon. (2008). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar raya.

Rahmani, Mikanda. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.

Roesdiyanto & Budiwanto, Setyo. (2008). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaan Negeri Malang.

Sajwan, Arvind S, Satpal Yadav dan Vinay Sharma. (2011). Effect of Plyometric and Cycle Ergometer Training on Anaerobic ability of Basketballers. *International Journal of Health, Physical Education and Computer Science in Sports*. 2(1): 79.

Sudjana. (2005). *Metoda Statistika Edisi Ke-6*. Bandung: Tarsito.

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sukirno. (2015). *Dasar-dasar Atletik dan Latihan Fisik menuju Prestasi Tinggi*. Palembang: Unsri Press.

Walidaini, Birrul, dkk. (2012). *Kerangka Pembelajaran Penjasorkes*. Makalah Strategi Penjas, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang. Padang: tidak diterbitkan.

Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.

Wissel, Hal. (2000). *Bola Basket*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

Zainuddin, Muhammad. (1988). *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Erlangga.