

**PENGARUH LATIHAN DRIBLE BOLA BASKET DENGAN TIDAK
MELIHAT BOLA TERHADAP KETERAMPILAN MENDRIBLE BOLA
BASKET SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 3 TANJUNG RAJA**

SKRIPSI OLEH :

DENNY FATRA

NIM. 06061006031

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2010

S
796.323 07
Den
P

2010

**PENGARUH LATIHAN DRIBLE BOLA BASKET DENGAN TIDAK
MELIHAT BOLA TERHADAP KETERAMPILAN MENDRIBLE BOLA
BASKET SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 3 TANJUNG RAJA**



SKRIPSI OLEH :

DENNY FATRA

NIM. 06061006031

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2010

PENGARUH LATIHAN DRIBLE BOLA BASKET DENGAN TIDAK MELIHAT
BOLA TERHADAP KETERAMPILAN MENDRIBLE BOLA BASKET SISWA
PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 3 TANJUNG RAJA

Skripsi oleh

DENNY FATRA

Nomor Induk Mahasiswa 06061006031

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Pembimbing I



Dra. Marsiyem, M.Kes.

NIP.195312121982032001

Pembimbing 2



Drs. Meirizal Usra, M.Kes

NIP.196105281987021003

Disahkan

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M.Kes.

NIP.196105281987021003

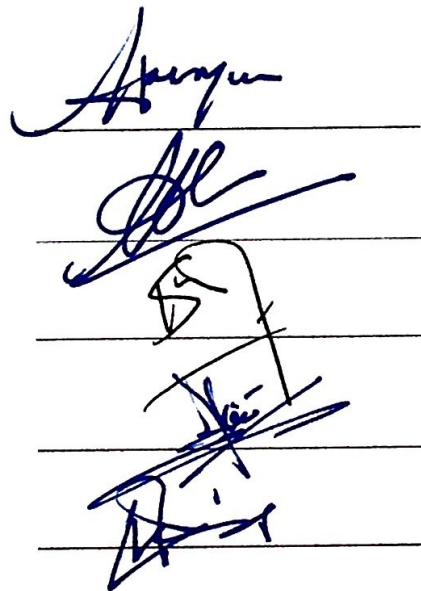
Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 16 November 2010

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dra. Marsiyem, M.Kes
2. Sekretaris : Drs. Meirizal Usra, M.Kes
3. Anggota : Drs. Syafarudin, M.Kes
4. Anggota : Drs. Muhaimin
5. Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd



The image shows five handwritten signatures in blue ink, each written on a horizontal line. The signatures are arranged vertically from top to bottom, corresponding to the list of examiners on the left. The first signature is the most legible, appearing to be 'Marsiyem'. The other four signatures are more stylized and difficult to read.

Indralaya, 16 November 2010

Diketahui oleh,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



A handwritten signature in blue ink, written on a horizontal line. The signature is stylized and appears to be 'Meirizal Usra'.

Drs. Meirizal Usra, M.Kes.

NIP.196105281987021003

Dengan menyebut nama ALLAH s.w.t dan beriring rasa syukur yang tak terhingga kepada Allah, ku persembahkan karya kecilku ini kepada :

- Papa dan mama tersayang, yang selalu memberikan dorongan dan bantuan baik moril dan materil.
- Nyai, Yai, bicik Anut ku tersayang, yang selalu memberikan semangat.
- Kak Utt yang selalu memberikan dorongn untuk tidak putus asa dan telah banyak membantuku untuk mencapai keberhasilan.
- Ayuk Ipar (yuk Erna), Adek ku Gusvin, adek ku Venta dan Ponakan tersayang Resti
- Keluarga besar (Ahmad joni dan Sri Mayuna) yang selalu ada untukku
- Motorku yang selalu menemani dalam kelancaran skripsiku ini.
- Sahabat- sahabat yang ku Cintai yang mengukir senyumku disaat aku mengalami kesedihan (Aku akan selalu merindukan kalian).
- Seluruh dosen yang telah dengan sabar dan ikhlas memberikan ilmunya kepadaku.
- Sahabat – sahabat perjuanganku Penjaskes Unsri angkatan 2006
- Seluruh adik tingkat Penjaskes 2007 – 2010 jagalah selalu kekompakkan dan kekeluargaan kita
- Almamaterku FKIP Penjaskes “ *One for All, All for One* (Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu)”.

Motto :

- Takkan pernah menyerah sebelum mencoba
- Senyummu adalah semangatku
- Berusaha untuk selalu menjadi yang lebih baik lagi
- *One for All, All for One* (Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu)

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan alhamdulillah sebagai rasa syukur kehadiran ALLAH s.w.t. atas segala nikmat yang telah dikaruniakan-nya terutama untuk selesainya selesainya penulisan skripsi ini. Salawat dan salam semoga selalu tercurahkan kepada nabi Muhammad s.a.w. ucapan terimakasih untuk kedua orang tua-ku yang selalu berikhtiar dan berdoa untuk keberhasilan anaknya, walaupun ucapan terimakasih tidak akan pernah bisa membayar kasih sayang mereka.

Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada Prof.Dr. Badia Perizade, M.B.A selaku rektorat Universitas Sriwijaya, Prof. Tatang Suheri, M. A.ph.D selaku dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Drs.Meirizal Usra, M.Kes selaku ketua program studi pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Terima kasih juga Penulis ucapkan kepada Dra. Marsiyem, M.Kes dan Drs. Meirizal Usra,M.Kes selaku pembimbing satu dan pembimbing du dalam penulisan skripsi ini. Terima kasih atas waktu dan bimbingan yang Ibu dan Bapak berikan kepada saya. Tidak lupa ucapan terimakasih saya ucapkan kepada seluruh dosen penjaskes yang telah memberikan ilmu dengan ikhlas kepada kami, semoga ilmu yang Bapak dan Ibu berikan merupakan amalan ibadah dan dapat bermanfaat bagi kami.

Ucapan terimakasih juga dialamatkan kepada Ibu Erika Nirwana, S.Pd selaku Kepala sekolah SMP Negeri 3 Tanjung Raja yang telah membantu dalam proses penelitian, tidak lupa juga ucapa terima kasih untuk anak-anak Siswa SMP Negeri 3 Tanjung Raja terutama siswa Putra Kelas VIII Tahun Ajaran 2010/2011 yang telah suka rela menjadi sampel dalam penelitian ini.

Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada :

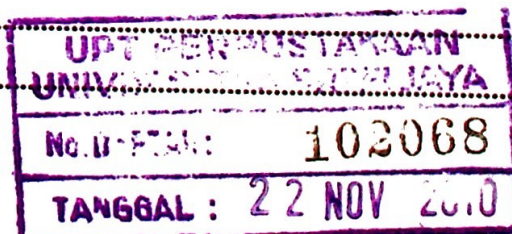
1. Keluarga Besar-Ku (Ahmad Joni Amd.Pd dan Sri Mayuna S.Pd)
2. Sahabat-sahabat seperjuanganku Penjaskes 2006 : Sepriadi, Agung, Ardi, Ramadan toke, Eplex, Yusfi, Fandi, Doni,Candra, Hari,Selvy mel, Kurnia, Ander, Lilik, Basri, Muslimin, Ricard, Rudi, Wahyu, Rasyono, Riski, Tole, Muamar, Selvi Ates, Iyex, Dewi, Rika, Lia, Sukma, Mbah Mul, dan Hanst. Adik tingkat '07, Adek Tingkat '08,adek tingkat '09, adek tingkat '10 serta anak” pembinaan Bola Basket PENJASKES UNSRI.
3. Sahabat-sahabat di Tanjung Raja: Kesep, Fahrul, Dedi Bau, Dedi Lang, Wak Echo, Engga, Awik, Siska,Qawiy, Reren, Yogi.
4. Sahabat dan Kerabat dekat-Ku (yang tidak bisa Saya sebutkan satu persatu)

Tanjung Raja, November 2010
Penulis

Denny Fatra

DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
ABSTRAK.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	3
1.3. Batasan Masalah.....	3
1.4. Rumusan Masalah.....	3
1.5. Tujuan Penelitian.....	3
1.6. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Hakikat Permainan Bola Basket.....	5
2.2. Hakikat Mendribble.....	7
2.3. Pengertian Latihan.....	8
2.3.1. Prinsip-Prinsip Latihan.....	9
2.4. Kerangka Berpikir.....	10
2.5. Hipotesa.....	11
BAB III METODELOGI PENELITIAN	
3.1. Metode Penelitian.....	12
3.2. Jenis Penelitian.....	13
3.3. Populasi dan Sampel.....	13
3.4. Variabel Penelitian.....	14



3.5. Definisi Operasional Variabel.....	14
3.6. Instrumen dan Tehnik Pengumpulan Data.....	14
3.6.1. Tehnik Tes.....	15
3.7. Tehnik Analisis Data.....	16
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1. Hasil Penelitian.....	21
4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	21
4.1.2. Karakteristik Sampel.....	21
4.1.3. Derkripsi Data Hasil Pretes Drible Zigzag dengan Mata Tertutup Kelompok Eksperimen.....	22
4.1.4. Derkripsi Data Hasil Pretes Drible Zigzag dengan Mata Tertutup Kelompok Kontrol.....	25
4.1.5. Uji Homogenitas.....	29
4.1.6. Derkripsi Data Hasil Postest Drible Zigzag dengan Mata Tertutup Kelompok Eksperimen.....	30
4.1.7. Derkripsi Data Hasil Postest Drible Zigzag dengan Mata Tertutup Kelompok Kontrol.....	34
4.1.8. Uji Hipotesis.....	38
4.2. Pembahasan.....	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Kesimpulan.....	43
5.2. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA.....	44
LAMPIRAN.....	46

DAFTAR TABEL

1. Tabel 1. Distribusi Hasil Pretest Kelompok Eksperimen.....	22
2. Tabel 2. Distribusi Hasil Pretest Kelompok Kontrol.....	26
3. Tabel 3. Harga Yang Diperlukan untuk menguji Homogenitas Kelompok Sampel Menggunakan Tes Barlett.....	30
4. Tabel 4. Distribusi Hasil Posttest Kelompok Eksperimen.....	31
5. Tabel 5. Distribusi Hasil Posttest Kelompok Kontrol.....	35
6. Tabel 6. Daftar Distribusi Nilai Beda Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	38
7. Tabel 7. Hasil Pretest dan Posttest Drible Zigzag Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	41
8. Tabel 8. Hasil Pretest dan Posttest Drible Zigzag Kelompok Eksperimen.....	58
9. Tabel 9. Hasil Pretest dan Posttest Drible Zigzag Kelompok Kontrol.....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Otot- otot Utama Yang Aktif Saat Dribbling.....	8
Gambar 2. Diagram Batang Frekuensi Pretest Kelompok Eksperimen.....	25
Gambar 3. Diagram Batang Frekuensi Pretest Kelompok Kontrol.....	28
Gambar 4. Diagram Batang Frekuensi Postest Kelompok Eksperimen.....	34
Gambar 5. Diagram Batang Frekuensi Postest Kelompok Kontrol.....	37
Gambar 6. Sampel Penelitian.....	52
Gambar 7. Kelompok Eksperimen.....	53
Gambar 8. Kelompok Kontrol.....	53
Gambar 9. Latihan Drible dengan Mata Tertutup.....	54
Gambar 10. Pretest dan Postest Drible Zigzag.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Usul Judul Penelitian.....	46
Lampiran 2. SK Pembimbing Skripsi.....	47
Lampiran 3. Surat Permohonan Penelitian Dari FKIP UNSRI.....	48
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian Diknas OI.....	49
Lampiran 5. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	50
Lampiran 6. Kartu Bimbingan Skripsi.....	51
Lampiran 7. Foto-Foto Penelitian.....	52
Lampiran 8. Tabel Pretest dan Postest Kelompok Eksperimen.....	58
Lampiran 9. Tabel Pretest dan Postest Kelompok Kontrol.....	59
Lampiran 10. Program Latihan.....	60
Lampiran 11. Harga Kritik Chi Kuadrat.....	63
Lampiran 12. Distribusi t.....	64

PENGARUH LATIHAN DRIBLE BOLA BASKET DENGAN TIDAK MELIHAT BOLA TERHADAP KETERAMPILAN MENDRIBLE BOLA BASKET SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 3 TANJUNG RAJA

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Drible Bola Basket Dengan Mata Tertutup Terhadap Keterampilan Mendrible Bola Basket Siswa Putra kelas VIII SMP Negeri 3 Tanjung Raja”.

Dalam penelitian ini permasalahan yang ingin dilihat adalah apakah latihan drible bola basket dengan mata tertutup berpengaruh terhadap keterampilan mendrible bola basket siswa putra kelas VIII SMP Negeri 3 Tanjung Raja ? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *drible bola basket dengan mata tertutup* terhadap keterampilan mendrible bola basket.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen murni (*true eksperimental research*). Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh siswa putra kelas VIII SMP Negeri 3 Tanjung Raja yang berjumlah 120 siswa dan diambil 50% dari populasi untuk dijadikan sampel penelitian yang berjumlah 60 siswa menggunakan menggunakan random sampling dengan cara *ordinal pairing*, 30 siswa dijadikan kelompok eksperimen diberikan perlakuan *drible bola basket dengan mata tertutup* dan 30 siswa dijadikan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan.

Setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu dan dengan intensitas 50-70% ternyata kelompok eksperimen mengalami peningkatan. Berdasarkan analisis data dengan cara statistik *uji t* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ didapat $t_{hitung} = 3,69$ dan $t_{tabel} = 1,67$.

Dengan demikian hipotesis yang diajukan dapat diterima kebenrannya, bahwa ada pengaruh latihan drible dengan mata tertutup terhadap keterampilan mendrible siswa putra kelas VIII SMP Negeri 3 Tanjung Raja.

Kata kunci : Latihan drible dengan mata tertutup, bola basket dan keterampilan drible.

BAB I

PENDAHULUAN

1. 1.Latar Belakang

Permainan bola basket merupakan olahraga permainan yang semakin berkembang pesat dan berkembang dari tahun ke tahun, menarik perhatian masyarakat pada umumnya baik laki-laki maupun perempuan hal ini dapat dilihat dari banyaknya klub-klub bola basket yang ada di Indonesia sekarang. Selain itu banyak turnamen yang diselenggarakan dari tingkat daerah sampai tingkat nasional untuk memajukan olahraga di Indonesia.

Pada dasarnya permainan bola basket adalah permainan yang dilakukan secara beregu dan kemenangan dalam suatu tim ditentukan oleh selisih jumlah point. Hal ini seperti yang didefinisikan oleh PERBASI (1995 : 11) yaitu : Bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 5 orang pemain, tiap-tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang regu lawan dan mencegah lawan memasukkan bola atau membuat angka.

Menggiring bola merupakan bagian yang tak terpisahkan dari bola basket dan penting bagi penguasaan teknik individual dan tim seperti operan. Menggiring adalah salah satu cara memantul-mantulkan bola ke lantai. Kemampuan menggiring bola dengan tangan kanan dan kiri adalah kunci untuk meningkatkan permainan. Dribble membantu memindahkan bola di lapangan dan menjauhkan diri dari penjagaan. Menggiring bola merupakan keahlian yang sangat penting dalam olahraga bola basket. Namun untuk memiliki keahlian itu tidak mudah. Atlet perlu latihan yang sistematis, intensif dan terarah, seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988 : 100) Training adalah : "Proses yang sistematis dari berlatih atau belajar yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya". Sehingga terjadi keterampilan dalam menggiring bola. Keterampilan pada saat menggiring bola dipengaruhi oleh berbagai hal antara lain : rasa percaya diri, teknik dan konsentrasi penuh

pada sasaran yang berpengaruh terhadap koordinasi gerak pada saat menggiring bola. Konsentrasi yang baik akan membawa dampak yang baik seperti diungkapkan oleh Sudibyo (1988 : 109) Konsentrasi adalah :“Suatu keadaan dimana atlet mempunyai kesadaran yang tertuju kepada sesuatu yang tidak mudah goyah”.

Penulis melihat bahwa di SMP Negeri 3 Tanjung Raja permainan bola basket belum berkembang. Dilihat dari sarana dan prasarana untuk bermain bola basket. Penulis juga melihat bahwa di SMP Negeri 3 Tanjung Raja siswanya masih banyak yang berasal dari daerah yang kemungkinan banyak mempunyai bakat - bakat alami yang dibutuhkan untuk bermain basket.

Oleh karena itu, perlu adanya teknik dan metode latihan dalam bermain bola basket, salah satu teknik dasar yang mutlak harus dikuasai untuk bermain bola basket yaitu menggiring bola.

Dari uraian di atas penulis berusaha mencari jalan keluar dengan mencobakan suatu bentuk latihan dengan latihan dribble bola basket dengan tidak melihat bola untuk meningkatkan keterampilan mendribble bola basket mereka, penulis mencoba melakukan penelitian dengan judul “ **pengaruh latihan dribble bola basket dengan tidak melihat bola terhadap keterampilan mendribble bola basket siswa putra kelas VIII SMP Negeri 3 Tanjung Raja** “ . Penulis mengambil obyek penelitian pada SMP Negeri 3 Tanjung Raja untuk mempermudah penulis dalam melakukan penelitian , karena penulis pernah ikut melatih ekstrakurikuler bola basket disekolah ini.

1. 2. Identifikasi Masalah

1. Apa penyebab siswa putra kelas VIII SMP Negeri 3 Tanjung Raja tidak terampil mendribble bola pada saat melakukan drible ?
2. Apakah ada pengaruh latihan drible tidak melihat bola terhadap keterampilan mendribble bola basket siswa putra kelas VIII SMP Negeri 3 Tanjung Raja ?

1. 3. Batasan Masalah

Dari latar belakang di atas, agar permasalahan yang dibahas tidak terlalu meluas serta tidak menyimpang dari sasaran yang sebenarnya, maka perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti dengan tujuan agar hasil penelitian lebih terarah, dan peneliti membatasi pada pengaruh latihan drible bola basket dengan tidak melihat bola terhadap keterampilan mendribble bola basket siswa putra kelas VIII SMP Negeri 3 Tanjung Raja.

1. 4. Rumusan Masalah

Dengan memperhatikan identifikasi masalah di atas, maka permasalahan yang dapat dirumuskan adalah sebagai berikut ;

1. Apakah ada pengaruh latihan latihan drible bola basket dengan tidak melihat bola terhadap keterampilan mendribble bola basket siswa putra kelas VIII SMP Negeri 3 Tanjung Raja ?
2. Apakah ada perbedaan antara Kelompok Eksperimen (KE) dengan Kelompok Kontrol (KK) setelah diberikan latihan ?
3. Seberapa besar pengaruh (signifikan) sebelum latihan dan setelah latihan bagi Kelompok Eksperimen (KE) ?

1. 5. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah: Untuk membuktikan pengaruh latihan drible bola basket dengan tidak melihat bola terhadap keterampilan mendribble bola basket siswa putra kelas VIII SMP Negeri 3 Tanjung Raja.

1. 6. Manfaat Penelitian

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat, yakni :

1. Bagi peneliti, Penelitian ini bermanfaat untuk membuktikan adakah pengaruh latihan dribble bola basket dengan mata tertutup terhadap keterampilan mendribble bola basket siswa putra kelas VIII SMP Negeri 3 Tanjung Raja.
2. Dapat menambah pengetahuan serta pengalaman penulis baik secara teori maupun praktek dalam pelatihan bola basket
3. Penelitian ini diharapkan dapat dipakai sebagai bahan bacaan dan referensi bagi peneliti di masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Maskur. 2007. *Kinesiology Olahraga*. Palembang : Universitas Sriwijaya.
- Ambler, V. 2007. *Petunjuk untuk Pelatih dan Pemain*. Bandung : CV. Pioner.
- Akros, Abidin. 1999. *Buku peuntun Bola basket Kembar*. Jakarta : PT. Gramedia.
- Bompa, Tudor. O. 1994. *Theory and Methodoolgy of training*. IOWA. Kendall Hunt pub. Company.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikology Dalam Coaching*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPLTK.
- Jonath. 1988. *Atletik 2*. Jakarta : Rosda Jaya Putra Offset.
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball First step to Win*. Emarang : CV. Elwas Offset.
- Midgley, Rud. CS. 1996. *Ensiklopedi Olahraga*. Semarang : Draharah Prize.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas.
- Oliver, Jon. 2007. *Dasar-Dasar Bola Basket. Seri Dasar-Dasar Olahraga*. Bandung : Pakan Raya.
- Perbasi. 2006. *Bola Basket Untuk Semua*. Jakrta : PB. Perbasi.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize

Suharno, HP. 1993. *Metodelogi Penelitian*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta.

Sudjana. 2001. *Metodelogi Statistik*. Bandung : PT. Tarsito.

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