

**Perbandingan Pengaruh Latihan *Dribble Defense* Aktif
Dengan *Defense* Pasif terhadap Peningkatan
Kemampuan *Dribble* Pada Atlet Bolabasket**

(studi eksperimen pada atlet Klub Batavia 1619 Padang)

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan
Olahraga sebagai Salah Satu Persyaratan Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Di Ajukan Oleh :

SEPTIAN ANUGRAH

NIM. 78598

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Perbandingan Pengaruh Latihan *Dribble Defense* Aktif Dengan *Defense* Pasif terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribble* Pada Atlet Bolabasket

Nama : Septian Anugrah

BP/NIM : 2006 / 78598

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2011

Diajukan Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Adnan Fardi, M.Pd
NIP. 195812031985031002

Drs. Witarsyah
NIP. 195809201986031005

Mengetahui:

Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga

Drs. Yendrizal, M.Pd
NIP.196111131987031004

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

**Perbandingan Pengaruh Latihan *Dribble Defense* Aktif
Dengan *Defense* Pasif terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribble*
Pada Atlet Bolabasket**

Nama : Septian Anugrah
BP/NIM : 2006 / 78598
Program Studi: Pendidikan Kepelatihan
Jurusan : Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Dr. Adnan Fardi, M.Pd	_____
Sekretaris	: Drs. Witarsyah	_____
Anggota	: Drs. Maidarman, M.Pd	_____
	: Drs. John Arwandi, M.Pd	_____
	: Donie, S.Pd, M.Pd	_____

ABSTRAK

SEPTIAN ANUGRAH : Perbandingan Pengaruh Latihan *Dribble Defense* Aktif Dengan *Defense* Pasif terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribble* Pada Atlet Bolabasket Klub Batavia 1619 Padang.

Masalah yang dapat diungkapkan dalam penelitian ini adalah banyak pelatih yang tidak mengetahui metodolatihan yang baik antara latihan *dribble defense* aktif dengan *dribble defense* pasif. Tujuan penelitian adalah untuk mendeskripsikan pengaruh latihan *dribble defense* aktif dengan *defense* pasif terhadap peningkatan kemampuan *dribble* pada atlet bolabasket.

Penelitian dilaksanakan dengan metode eksperimen dan rancangan penelitian *two group time pretest-posttest*. Populasi penelitian adalah atlet SMA Laboratoriun UNP yang mengikuti eksrakurikuler bolabasket berjumlah 55 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 28 orang setelah dilakukan *pre-test* seluruh sampel dibagi menjadi dua kelompok melalui teknik *ordinally matching pairing*. Kedua kelompok tersebut terdiri dari kelompok yang diberi latihan *dribble defense* aktif dengan kelompok latihan *dribble defense* pasif. Masing-masing kelompok terdiri dari 15 orang. Pelaksanaan penelitian selama 4 minggu dan dilakukan 4 kali seminggu. Alat ukur untuk mengukur kemampuan *dribble* ini dengan melakukan tes *dribble zig-zag* dengan rintangan dengan mengambil waktu selama melakukan tes.

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan *dribble defense* aktif memberikan peningkatan yang berarti terhadap kemampuan *dribble*, yaitu dari rata-rata *pre-test* 27,27 detik menjadi *post-test* 26,79 detik ($t_{hitung} = 4,57 > t_{tabel} = 2,16$). Atlet yang latihan *dribble defense* pasif ternyata juga memberikan pengaruh yang berarti terhadap kemampuan *dribble*, yaitu dari rata-rata *pre-test* 27,31 detik menjadi *post-test* 26,79 detik ($t_{hitung} = 2,76 > t_{tab} = 2,16$). Tidak terdapatnya perbedaan yang signifikan terhadap *post-test* latihan *dribble defense* aktif dengan *dribble defense* pasif dimana $t_{hitung} = 0,94 > t_{tab} 2,16$ dengan demikian Hipotesis yang diajukan (H_a) ditolak.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini dengan judul “Perbandingan Pengaruh Latihan *Dribble Defense* Aktif dengan *Defense* Pasif terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribble* Pada Atlet Bolabasket Klub Batavia 1619 Padang”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik moril maupun material dari berbagai pihak, sehingga terselesailah proposal ini. Untuk itu pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Adnan Fardi, M.Pd sebagai Pembimbing I sekaligus Penasehat Akademik (PA) dan Drs. Witarsyah selaku pembimbing II dengan tulus, ikhlas serta sepenuh hati telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pemikiran dan pengetahuan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

2. Drs. John Arwandi, M.pd, Drs. Maidarman, M.Pd dan Donie, S.Pd M.Pd sebagai tim dosen penguji yang telah memberikan masukan dan saran dalam penyelesaian skripsi ini .
3. Drs. Yendrizar, M.Pd selaku ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak/Ibu Staf Pengajar dan Administrasi Kepegawaian Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Papa dan Mama tercinta Syamsu Fahmi dan Normawati, serta seluruh keluarga dan orang-orang terdekatku yang dengan tulus ikhlas mendo'akan dan yang memberikan dukungan moril maupun materil dalam mengikuti perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh rekan-rekan mahasiswa kepelatihan BP 2006 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga bantuan, bimbingan menjadi amal saleh dan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Akhirnya peneliti do'akan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca semua, amin.

Padang, November 2010

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teori	9
1. Hakikat Bolabasket	9
2. Hakikat Kemampuan <i>Dribbling</i>	14
3. Hakikat <i>Defense</i> Aktif dan Pasif	18
4. Metode Latihan	21
B. Kerangka Pikir	22
C. Hipotesis Penelitian	25
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	27
B. Definisi Operasional variabel Penelitian.....	28
C. Populasi dan Sampel Penelitian	29
D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan data	30
E. Teknik Analisis Data	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	35
B. Pengujian Persyaratan Analisis Data.....	38
C. Pengujian Hipotesis	39
D. Pembahasan	41
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	46
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN	50

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga bolabasket akhir-akhir ini menunjukkan peningkatan yang sangat pesat, yaitu dengan banyaknya perkumpulan dan pertandingan serta banyaknya jumlah penonton dalam suatu pertandingan baik orang tua maupun anak muda. Hal ini memberikan gambaran bahwa permainan bolabasket sangat populer dan digemari oleh masyarakat.

Pada dasarnya permainan bolabasket adalah permainan yang dilakukan secara beregu dan kemenangan dalam suatu tim ditentukan oleh selisih jumlah *point*. Hal ini seperti yang didefinisikan oleh FIBA (2008:1) yaitu: "Bolabasket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 5 orang pemain, tujuan dari masing-masing regu adalah untuk memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dan berusaha mencegah regu lawan memasukkan bola".

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005, tentang pembinaan dan pengembangan Olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 1 yang menyatakan bahwa : "pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan disarankan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional dan internasional". Sehubungan dengan itu

olahraga bolabasket di Indonesia melalui induk organisasi PERBASI telah banyak melakukan Pembinaan-pembinaan dan mengadakan berbagai kejuaraan.

Olahraga permainan yang diciptakan oleh James A. Naismith pada tahun 1891 sekarang telah menjadi olahraga permainan yang sangat populer serta digemari masyarakat umum. Permainan sekarang sangat berbeda pada saat permulaan bolabasket dimainkan. Permainan yang sekarang penuh dengan gaya, taktik, teknik dan tempo permainan yang cepat. Hal ini membuat permainan bolabasket sangat didominasi oleh masyarakat terutama kaum muda.

Dengan permainan yang bertempo cepat itu, maka permainan bolabasket menuntut penguasaan gerakan dan kemampuan yang memadai pada permainan. Dalam permainan bolabasket seseorang bermain dituntut memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dengan segala usaha menggunakan kemampuan teknik dan taktik yang benar untuk memenangkan pertandingan.

Permainan bolabasket merupakan sebuah permainan yang menggunakan kemampuan fisik maupun kemantapan psikis. Hal ini karena dalam permainan bolabasket, bola dimainkan dengan tangan dan panca indera selain ini juga dengan gerakan jalan, lari, lompat yang sangat membutuhkan stamina. Sedangkan aspek psikis juga terlibat yaitu berbentuk semangat, konsentrasi, emosional, timing dan mengambil keputusan. Namun

permainan bolabasket bukan hanya membutuhkan fisik saja, akan tetapi juga didukung oleh teknik dan strategi. Untuk dapat memenangkan sebuah pertandingan, maka setiap individu dalam sebuah tim harus memiliki kemampuan yang baik seperti teknik dasar, strategi dan taktik yang baik.

Salah satu teknik dasar yang sangat membantu dalam memberikan sumbangan dalam permainan bolabasket adalah *dribble* (menggiring bola). Menggiring bola merupakan bagian yang tak terpisahkan dari bolabasket dan penting bagi penguasaan teknik individual dan tim. *Dribble* adalah salah satu cara memantul-mantulkan bola ke lantai. Menurut Kosasih (2008:38) "*dribble* dilakukan dengan kekuatan dari siku, pergelangan tangan, telapak tangan, jari-jari, dan sedikit bantuan dari bahu. Jari harus selalu rileks namun tegas". 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 permainan bolabasket terutama bagi para pemula. Seperti yang dikemukakan Oliver, (2007:49) "*dribble* adalah salah satu dasar bolabasket yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bolabasket". Namun untuk memiliki keahlian itu tidak mudah. Atlet perlu latihan yang sistematis, intensif dan terarah, seperti yang dikemukakan 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 kemahiran menggiring bola dan tidak terjadi pelanggaran semacam *double-dribble*, *traveling* ataupun *palming*.

Agar dapat melakukan *dribble* yang benar, pelatih sangatlah berperan di dalamnya. Dimana seorang pelatih yang paling mengerti tentang atletnya, mengamati gerakan-gerakan atlet dan menentukan dosis beban latihan yang akan diberikan kepada atlet tersebut. Syafruddin (2008:11) menyatakan: “tugas pokok pelatih adalah (1). Mengidentifikasi kebutuhan cabor, (2). Memprogramkan kegiatan cabor, (3). Mengimplementasikan program latihan, (4). Mengevaluasi kemajuan atlet, (5). Menginformasikan hasil latihan. Dengan demikian dapat dipastikan pelatih juga berperan dalam meningkatkan kemampuan atlet bolabasket.

Seorang pelatih harus memiliki pedoman program latihan yang baik, agar pelatih dapat melatih secara terarah. Menurut Syafruddin (2008:1) “program latihan adalah suatu rencana kegiatan fisik dan psikis (mental) yang dibuat/disusun oleh pelatih/pembina secara sistematis, terarah, berjangka dan berkesinambungan untuk meningkatkan dan mempertahankan kemampuan prestasi seseorang atlet atau sekelompok atlet (tim)”. Oleh sebab itu seorang pelatih yang baik haruslah mempunyai program latihan agar materi yang diberikan dapat terencana dengan baik.

Selain pelatih dan program latihan, sarana dan prasarana juga berperan dalam peningkatan kemampuan *dribble*. Yang mana prasarana olahraga adalah tempat atau ruang termasuk lingkungan yang digunakan untuk kegiatan olahraga dan/atau penyelenggaraan olahraga, sedangkan sarana olahraga adalah peralatan dan perlengkapan yang digunakan untuk kegiatan olahraga. Kedua aspek ini harus dimiliki untuk dapat melakukan latihan secara maksimal, termasuk untuk meningkatkan kemampuan *dribble* pada atlet bolabasket.

Salah satu lagi yang mempunyai peran dalam meningkatkan kemampuan *dribble* ialah metode latihan menggiring bola yang tepat dan mengarah pada pencapaian tujuan. Pada dasarnya bahwa jenis *dribble* pada permainan bolabasket ada tiga yaitu *control dribble*, *speed dribble* dan *power dribble*. Banyak pelatih yang menerapkan latihan menggiring bola dengan bermacam-macam arah seperti latihan dengan model lurus, model zig-zag, model kiri-kanan bergantian, model hilir-mudik. Semua model latihan tersebut dapat dilakukan metode latihan dengan *defense* aktif dan dengan *defense* pasif. Namun kenyataannya banyak pelatih belum mengetahui metode latihan yang cocok dan efektif untuk atletnya agar dapat menguasai kemampuan *dribble* dengan cepat.

Berdasarkan pengamatan penulis pada Klub Batavia 1619 KU-15 yang masih dalam kategori pemula. Terlihat masih kurang bagusnya kemampuan *dribble*. Dimana terlihat banyaknya bola yang terlepas ataupun

dirampas dengan mudah oleh pemain lawan ketika menggiring bola, hal ini senada dengan Akbar Sofian sebagai pelatih klub Batavia 1619 KU-15 juga merasakan masih kurangnya kemampuan *dribble* pada atletnya. Dengan demikian peneliti tertarik untuk meneliti Pengaruh Latihan *Dribble Defense* Aktif Dengan *Defense* Pasif terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribble* Pada Atlet Bolabasket Klub Batavia 1619 Padang.

Hal ini membuat peneliti tertarik untuk meneliti metode latihan yang cocok antara latihan *dribble* dengan *defense* aktif dan latihan *dribble* dengan *defense* pasif untuk peningkatan kemampuan *dribble* atlet Klub Batavia 1619 Padang kelompok umur 15 tahun (KU-15).

B. Identifikasi Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah maka permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Apakah pelatih memberikan pengaruh dalam usaha meningkatkan kemampuan *dribble* ?
2. Apakah sarana dan prasarana memberikan pengaruh dalam usaha meningkatkan kemampuan *dribble* ?
3. Apakah program latihan memberikan pengaruh dalam usaha meningkatkan kemampuan *dribble* ?
4. Apakah terdapat pengaruh latihan *dribble defense* aktif dalam usaha meningkatkan kemampuan *dribble* ?

5. Apakah ada pengaruh latihan *dribble defense* pasif dalam usaha kemampuan *dribble* pada permainan bolabasket ?
6. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *dribble defense* aktif dengan latihan *dribble defense* pasif?

C. Pembatasan Masalah

Agar tidak meluas permasalahan penelitian, maka perlu diadakan pembatasan masalah perbandingan pengaruh latihan *dribble defense* aktif dengan *defense* pasif terhadap peningkatan kemampuan *dribble* pada atlet bolabasket.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *dribble defense* aktif terhadap kemampuan *dribble* pada permainan bolabasket ?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *dribble defense* pasif terhadap kemampuan *dribble* pada permainan bolabasket ?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *dribble defense* aktif dengan latihan *dribble defense* pasif terhadap kemampuan *dribble*?

E. Tujuan penelitian

Sesuai dengan masalah yang diajukan, maka tujuan dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Untuk mengungkapkan pengaruh latihan *dribble* dengan *defense* aktif terhadap kemampuan *dribble*.
2. Untuk mengungkapkan pengaruh latihan *dribble* dengan *defense* pasif terhadap kemampuan *dribble*.
3. Untuk mengungkapkan perbedaan pengaruh yang ditimbulkan oleh kedua bentuk latihan tersebut terhadap peningkatan kemampuan *dribble*.

F. Kegunaan Penelitian

Penulis berharap hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat sebagai:

1. Sebagai persyaratan bagi penulis untuk memperoleh gelar sarjana (S1) di Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan masukan bagi pelatih dan pemain dalam menentukan metode dalam meningkatkan kemampuan *dribbling*.
3. Sebagai bahan evaluasi bagi pengurus, pelatih dan atlet bolabasket Klub Batavia 1619 kota Padang.
4. Sebagai bahan referensi bagi pecinta olahraga bolabasket.
5. Sebagai bahan bacaan dan referensi di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK).

BAB II

KAJIAN PUSTAKA dan HIPOTESIS

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Bolabasket

Olahraga permainan bolabasket merupakan jenis olahraga *modern* yang begitu cepat perkembangannya dan banyak menarik perhatian dalam kehidupan manusia, khususnya kaum muda. Olahraga bolabasket pertama kali dikenalkan di Negara Amerika Serikat pada tahun 1891 oleh Dr. James Naismith seorang guru olahraga di YMCA Internasional Training School. Pada awalnya permainan bolabasket dimaksudkan sebagai rekreasi di musim dingin dan juga dikarenakan kebosanan yang dirasakan anggota YMCA dengan latihan-latihan senam yang kaku dan kurang bervariasi. Kenyataannya sekarang olahraga bolabasket telah dimainkan oleh masyarakat seluruh dunia.

PB Perbasi dalam Fardi (1999: 24) mengemukakan bahwa:

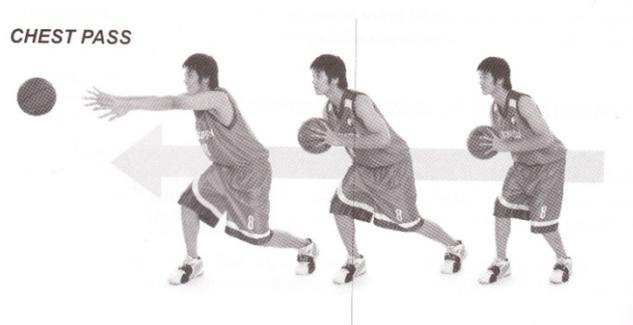
"Bolabasket merupakan olahraga yang mengandung unsur-unsur gerakan yang kompleks dan beragam". Artinya gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam permainan bolabasket merupakan gabungan dari unsur-unsur gerakan yang saling menunjang misalnya sebelum melempar bola, si anak terlebih dahulu harus tahu bagaimana cara memegang bola"

Selanjutnya Salim (2008:11) mengemukakan: "Kemampuan dasar dari permainan bolabasket menangkap bola, melempar atau mengoper bola, menggiring (*mendribble*) bola, dan menembak bola ke bagian dalam ring jala

lawan". Dengan demikian untuk menjadi pemain yang baik perlu menguasai *fundamental* (dasar-dasar teknik, taktik dan strategi) dari permainan bolabasket ini, baik dasar permainan dan peraturan permainan yang berlaku, diharapkan mutu permainan yang disajikan akan bertambah baik dan makin tinggi. Teknik dasar permainan bolabasket yang pertama yaitu mengoper bola. Cara mengoper bola dan menangkap bola sangat banyak macamnya, di antaranya yaitu:

a. *Chest Pass (operan dada)*

Chest pass yaitu operan yang paling umum dalam permainan bolabasket karena dapat dilakukan dengan cepat dan tepat. Menurut Kosasih (2008:28) "*chest pass* adalah jenis *passing* yang paling efektif apalagi saat pemain tidak dijaga. Urutan teknik *chest pass* dimulai dengan posisi *triple threat* dan ibu jari menghadap ke atas saat memegang bola, maksudnya agar saat di dorong bola akan berputar ke belakang (*back spin*)".

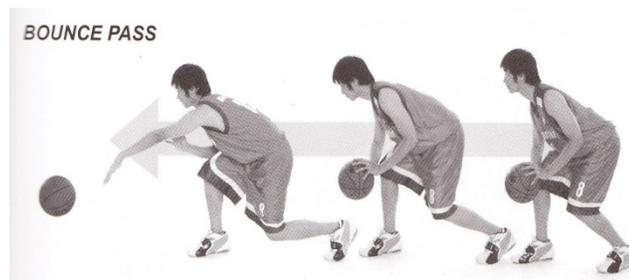


Gambar 1. *Chest Pass*

Sumber: Danny Kosasih "*Fundamental Basketball*" (2008:28)

b. *Bounce Pass* (operan pantulan)

Bounce pass ini dilakukan pada saat pemain lawan berada diantara pemain disekitar bawah *ring*. Operan ini lebih lambat dari pada operan dada karena lebih dahulu memantul pada lantai.



Gambar 2. *Bounce Pass*

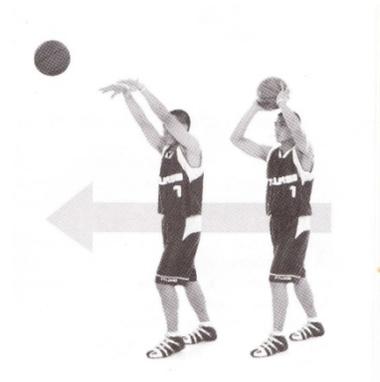
Sumber: Danny Kosasih "*Fundamental Basketball*" (2008:29)

c. *Overhead Pass* (operan atas kepala)

Overhead Pass yaitu operan yang dilakukan dari atas kepala. *Overhead Pass* biasanya dilakukan untuk mengoper bola kepada teman yang berada di daerah *Low Post*.

Kosasih (2008:29) "beberapa tips yang perlu diperhatikan dalam melakukan *overhead pass* adalah:

1. Pertahankan posisi siku paling tidak setinggi kepala.
2. Kekuatan dengan *overhead pass* hanya terletak pada bagian siku. Pergelangan tangan, dan jari-jari. Bahu hanya berfungsi sebagai penopang siku agar tetap setinggi kepala.
3. Posisi awal ibu jari adalah menghadap ke belakang dan posisi akhir menghadap ke depan.
4. Untuk mendapatkan tambahan tenaga dorongan, pemain dapat melakukan *pivot*."



Gambar 3. *Overhead Pass*

Sumber: Danny Kosasih "*Fundamental Basketball*" (2008:29)

d. *Baseball Pass*

Baseball Pass adalah operan lepas untuk mengawali gerakan cepat ke depan atau lemparan jauh ke depan ke teman satu tim yang tengah menuju ring. Kosasih (2008:30) menyatakan "posisi awal pemain menempatkan bola di salah satu sisi kepala dan posisi kaki parallel stance (kedua kaki sejajar dan selebar bahu)".

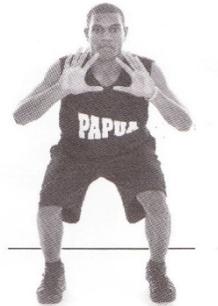
e. *Behind-the back pass* (operan belakang punggung)

Behind-the back pass adalah operan yang dilakukan melalui belakang punggung.

f. *Catching* (menangkap bola)

Prinsip menangkap bola ialah bagaimana pemain dapat menerima bola tepat pada posisi yang baik. Dalam *catching* yang paling penting ialah cara menjemput bola dengan baik. Menurut Kosasih (2008:33) "gerakan tangan saat menjemput bola dapat dibedakan menjadi:

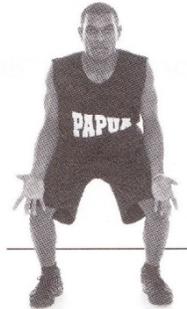
1. *Two Hands Up*, yakni posisi tangan siap menerima bola yang mengarah pada pinggul ke atas. Posisi ibu jari saling berhadapan.



Gambar 4. *Two Hands Up*

Sumber: Danny Kosasih "Fundamental Basketball" (2008:33)

2. *Two Hands Down*, yakni posisi tangan siap menerima bola yang mengarah pada pinggul ke bawah. Posisi ibu jari menghadap ke atas.



Gambar 5. *Two Hands Down*

Sumber: Danny Kosasih "Fundamental Basketball" (2008:33)

3. *Block and Tuck*, yaitu gerakan tangan jika *passing* melebar dari target. Penerima bola harus mengambil langkah satu langkah *pivot* dan menggapai bola dengan satu tangan lalu dengan segera memegangnya dengan kedua tangan".

Dalam melakukan operan dan tangkapan hal yang perlu diperhatikan adalah target operan.

Adapun teknik dasar permainan bolabasket yang kedua yaitu *Dribbling* atau memantul-mantulkan bola (membawa bola). *Dribbling* dapat dilakukan dengan sikap berhenti, berjalan atau berlari. Pelaksanaannya dapat dikerjakan dengan tangan kanan atau tangan kiri, seperti:

- a. *Control Dribble*
- b. *Speed Dribble*
- c. *Power Dribble*

Sedangkan teknik lain yang penting dalam permainan bolabasket yaitu *shooting*, ada hal yang harus diperhatikan dalam melakukan *shooting* tersebut, menurut Kosasih (2008:47) yaitu, sikap badan. Sikap badan sebelum melakukan *shooting* di antaranya adalah: *Balance* (keseimbangan), *Eyes* (fokus pada target), *Elbow* (siku vertikal), dan *Follow-Through* (pelepasan bola).

2. Hakikat Kemampuan *Dribbling*

Di dalam permainan bolabasket, *dribbling* termasuk salah satu keterampilan yang harus dimiliki oleh seorang pemain bolabasket karena dengan keterampilan ini pemain dapat membawa bola mengarah ke keranjang lawan atau membuka peluang bagi pemain lain agar mendapat ruang untuk mencetak skor. Dengan demikian, kemenangan satu tim ditentukan oleh banyaknya nilai yang dibuat oleh suatu tim.

”Menggiring merupakan bentuk gerakan membawa bola yang disahkan oleh peraturan. Keterampilan ini juga merupakan kemahiran dasar yang harus dikuasai oleh pebolabasket. Untuk membawa bola

pemain harus memantulkan bola terlebih dahulu ke lantai dengan salah satu tangannya atau berselang-seling dengan kedua tangan” (Fardi, 1999:32).

Sedangkan menurut Sodikun (1992:57) ”menggiring bola adalah salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa lari bola ke segala arah”. Namun sebelum *dribble* dilakukan, seorang pemain harus tahu apa tujuannya melakukan *dribble*. Tujuan yang umum biasanya adalah melewati *defender* dan mencetak skor. Tapi tujuan dari *dribble* bisa lebih spesifik daripada itu. Seperti yang dikemukakan Sodikun (1992:57) ”menggiring bola juga merupakan suatu usaha untuk mengamankan bola dari rampasan lawan, sebab dengan demikian ia dapat bergerak menjauhkan lawan sambil memantulkan bola kemana ia tuju”. Jadi dapat disimpulkan menggiring bola (*dribble*) adalah satu cara untuk membawa bola ke segala arah dengan lebih dari satu langkah sambil dipantulkan dan merupakan suatu usaha untuk mengamankan bola dari rampasan lawan sebab dengan demikian ia dapat bergerak menjauhkan lawan sambil memantulkan bola kemana ia tuju.

Di dalam gerakan teknis *dribble* dalam bolabasket melalui 3 fase yaitu: fase awal, fase utama, fase akhir. *Fase awal* adalah sikap awal pertama memegang bola dan sikap badan, setelah sikap awal dilakukan maka dilanjutkan dengan *fase utama* yaitu gerakan melepas bola dari tangan dan koordinasi gerakan antara tangan, kaki dan sikap badan, lalu dilanjutkan

dengan fase akhir yaitu jalannya bola, posisi tangan saat bola lepas dan keadaan badan setelah melakukan gerakan.

Menurut Sodikun (1992:58) “cara melakukan teknik dasar *dribble*:

- a. Peganglah bola dengan kedua tangan secara rileks, tangan kanan di atas bola, kiri menjadi tempat terletaknya bola
- b. Berdiri seenaknya dengan kaki kiri agak sedikit ke depan dari kaki kanan
- c. Condongkan badan ke depan mulai dari pinggang
- d. Pantulkan bola dengan tangan kanan
- e. Gerakan lengan hampir seluruhnya
- f. Pantulan bola dilakukan dengan jari-jari tangan dibantu dengan pergelangan tangan
- g. Menjinakkan bola dengan sedikit mengikuti Bergeraknya bola ke atas sebentar dengan jari-jari dan pergelangan tangan, kemudian baru dipantukan kembali
- h. Setelah dirasakan, watak, rahasia dan irama pantulan dengan sikap berdiri ditempat maka mulailah sambil bergerak maju atau mundur
- i. Mulailah untuk tidak melihat bola, dan percepatlah gerakannya
- j. Menggiring bola dengan agak rendah, maju mundur, kiri kanan, berkelok-kelok dengan rintangan dan dengan lawan.
- k. Kombinasikan antara mengoper, menggiring dan menembak sehingga dapat dilakukan dengan cepat.

Bentuk-bentuk dasar dari teknik *dribble* antara lain:

- a. *Control dribble*

Control dribble berarti posisi bola selalu dekat dengan badan dan berada dalam penguasaan pemain atau terkontrol, sehingga menyulitkan bagi lawan untuk mencuri bola.



Gambar 6. *Control dribble*

Sumber: Danny Kosasih "Fundamental Basketball" (2008:41)

b. *Speed dribble*

Menurut Kosasih (2008:40) "*speed dribble* adalah *dribble* yang dilakukan dengan berlari. Agar bola tidak terlepas saat melakukan *dribble*, diperlukan dorongan ke depan sehingga pemain terlihat sedikit mengejar bola".



Gambar 7. *Speed dribble*

Sumber: Danny Kosasih "Fundamental Basketball" (2008:39)

c. *Power dribble*

Power dribble adalah pengembangan dari *low dribble*. Dalam gerakannya ditambahkan gerakan *slide* ke depan dan ke belakang.



Gambar 8. *Power dribble*

Sumber: Danny Kosasih "Fundamental Basketball" (2008:38)

Adapun kesalahan-kesalahan yang terjadi dalam pelaksanaan menggiring bola ini, akan tetapi peran pelatih untuk mengawasinya. Beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu:

1. Menggiring bola dipantulkan tapi ditepuk dengan telapak tangan
2. Ketika bola memantul sedikit ditahan ditangan
3. Melihat bola ketika memantulkan bola
4. Memantulkan bola terlalu tinggi dan jauh dari bola
5. Kesulitan dalam menguasai bola
6. Tidak mempunyai kekuatan yang cukup dalam memantulkan bola
7. Badan tidak rendah dan bungkuk.

Kosasih (2008:38) mengemukakan "*dribble* legal adalah selama posisi tangan tidak berada di bawah bola dan harus meninggalkan tangan sebelum kaki tumpuan (*pivot foot*) berpindah posisi". Untuk kemahiran pada saat menggiring bola dipengaruhi oleh berbagai hal antara lain: rasa percaya diri, teknik dan konsentrasi penuh pada sasaran yang berpengaruh terhadap koordinasi gerak atlet pada saat atlet menggiring bola. Konsentrasi yang baik akan membawa dampak yang baik seperti diungkapkan oleh Setyobroto (2005:104) Konsentrasi adalah: "Suatu keadaan dimana atlet mempunyai kesadaran yang tertuju kepada sesuatu (atau subyek tertentu) yang tidak mudah goyah".

3. Hakikat *Defense* Aktif dan Pasif

Kosasih (2008:103) "*defense* adalah pertahanan/penjagaan dalam permainan bolabasket". *Defense* juga merupakan faktor penting dalam mencapai kemenangan, *defense* tidak hanya harus reaktif tapi juga proaktif. Tujuan utama dari *defense* adalah mempersulit *offender* mencetak poin dengan mudah dan jika memungkinkan melakukan *steal*.

Defense yang baik pada sebuah tim dapat melakukan *steal* atau *defense rebound* dan dengan *defense* yang baik pula sebuah tim dapat memiliki kepercayaan diri untuk melakukan *offense*. Menurut Kosasih (2008:66) "ada 4 (empat) peralatan pemain dalam melakukan *defense*, yakni pikiran, tubuh kaki dan mata. Tangan juga bisa digunakan sebagai alat *defense* tambahan untuk menghalangi bola".

Menurut Guire (1986:166) "Para pemain bolabasket dewasa makin yakin, bahwa moto lama tentang pertahanan yang terbaik merupakan suatu serangan yang baik, tampaknya berlaku". Dalam permainan bolabasket harus ada keseimbangan antara *offense* dan *defense*, jika tidak permainan bolabasket hanya akan menjadi permainan *skill offense* individu pemain. Hal ini menjadi suatu tantangan untuk pelatih dan pemain untuk dapat mengembangkan sistem pertahanan sebuah tim.

Dalam sebuah pertandingan *defender* harus selalu berkerja keras dan aktif untuk menghentikan usaha *offender* untuk mencetak angka, namun dalam latihan *defender* dapat berubah sesuai keinginan. Dalam peningkatan

skill offender kita juga membutuhkan peran *defender* untuk membantu pemain yang sedang melakukan latihan *skill offender*. Sikap *defender* saat membantu pemain yang sedang meningkatkan *skill offender* dapat dibagi menjadi:

1. *Defense* aktif

Defense aktif yaitu *defense* yang mana *defender* (orang yang melakukan *defense*) berusaha untuk merebut bola. Saat pemain melakukan latihan *dribble* dengan menggunakan *defense* aktif, pemain tersebut harus selalu konsentrasi untuk melindungi bola terhadap tekanan yang diberikan *defense* aktif. Hal ini dapat membuat kebiasaan yang baik untuk pemain yang melakukan *dribble* agar dapat selalu konsentrasi melindungi bola bila sedang melakukan *dribble*.



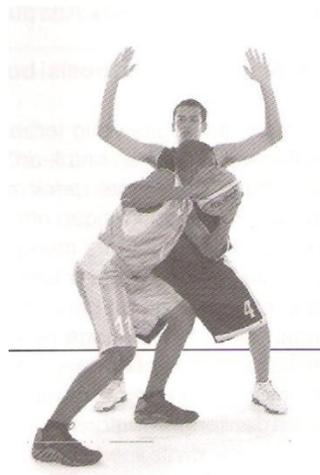
Gambar 9. *Defense* Aktif

Sumber: Danny Kosasih "*Fundamental Basketball*" (2008:70)

2. *Defense pasif*

Defense pasif adalah *defense* yang mana *defender* hanya membayangi *offender* (orang yang melakukan *offense*) dan tanpa ada usaha untuk merebut bola dari *offender*.

Pemain yang melakukan latihan *dribble* dengan menggunakan *defense pasif* tidak akan merasakan kesulitan yang besar, karena tidak mendapatkan tekanan dari *defense*. Sikap *defense pasif* hanya membantu *pendribble* dengan mengikuti langkah dan membayangi setiap jalur *dribble*. Hal ini membuat pemain yang melakukan *dribble* malas untuk melindungi bola pada saat *dribble*, namun frekuensi untuk melakukan *dribble* akan lebih banyak.



Gambar 10. *Defense pasif*
Sumber: Danny Kosasih "Fundamental Basketball" (2008:70)

4. Metode Latihan

Menurut Poerbakawatja (1969:182) "metode adalah jalan, cara yang tepat untuk melakukan sesuatu". Sedangkan menurut Kamus Lengkap Bahasa Indonesia dalam Nirmal dan Aditya (2002:268) menyatakan "metode adalah cara yang telah diatur dan berpikir baik untuk mencapai sesuatu maksud dalam ilmu pengetahuan". Untuk mengembangkan keterampilan belajar atau berlatih, banyak sekali metode atau cara yang digunakan akan semakin efektif pula tujuan yang bisa dicapai.

Selanjutnya Luthan (1988) menegaskan bahwa pengertian metode adalah: "metode adalah suatu cara yang spesifik untuk menyuguhkan tugas-tugas (*learning task*) secara sistematis yang terdiri dari seperangkat tindakan pelatih/guru dalam penyajian kondisi belajar untuk mencapai tujuan yang diharapkan". Berdasarkan pendapat di atas, maka metode mengajar dalam suatu cabang olahraga adalah cara yang dipergunakan untuk melatih teknik-teknik dalam berolahraga sesuai dengan cabang olahraga masing-masing. Banyak batasan yang diberikan orang terhadap pengertian tentang metode.

Namun pada prinsipnya metode dapat dikatakan sebagai suatu cara atau segala kegiatan yang direncanakan untuk mencapai tujuan tertentu, Jelaslah metode merupakan suatu cara yang digunakan untuk mencapai tujuan, di samping itu keberhasilan suatu proses mengajar juga ditentukan oleh seorang dalam memilih dan menentukan metode mengajar yang akan diterapkan dalam melatih. Oleh sebab itu, terlebih dahulu pelatih harus

mengetahui kemampuan dan kebutuhan para atletnya dalam memiliki metode. Seperti yang dikemukakan Syafruddin (2004:28) "metode-metode latihan akan ditentukan oleh setiap isi/materi latihan, komponen beban, sarana latihan dan disesuaikan dengan keadaan padagogis dan psikologi atau kebutuhan-kebutuhan kelompok penerima".

Berdasarkan pendapat di atas, jelaslah bahwa sebelum menetapkan suatu metode dalam memilih proses yang akan diterapkan oleh pelatih, terlebih dahulu harus disesuaikan dengan tujuan, waktu, peralatan dan pengorganisasian dari mengajar yang akan diberikan sesuai dengan cabang olahraga. Selain itu juga tidak mempersulit anak dalam penguasaan dari apa yang dilatih oleh dari pelatih sesuai dengan kemampuan dan kecakapan dari pelatih itu sendiri.

B. Kerangka Pikir

1. Pengaruh Latihan *Dribble* Dengan *Defense* Aktif Dalam Usaha Meningkatkan Kemampuan *Dribble* Pada Permainan Bolabasket

Dribble merupakan termasuk struktur gerakan dasar dari permainan bolabasket. Jika gerakan dasar dapat dilakukan dengan sempurna baik dalam melalui rintangan dan pengaturan gerakan. Gerakan yang baik berasal dari teknis pelaksanaan latihan terstruktur dan sarana latihan yang memadai.

Di dalam pembinaan latihan *dribble* dilakukan bermacam pola latihan seperti: *dribble* diam di tempat, berlari lurus, bolak-balik ataupun zig-zag. Namun semua latihan tersebut dilakukan dengan menggunakan *defense* aktif

yang selalu mencoba untuk merebut bola. Perlakuan ini membuat pemain yang melakukan *dribble* akan dengan sebaik mungkin dan selalu konsentrasi untuk melindungi bola. Tekanan *defense* yang terus-menerus akan membuat pemain selalu berusaha untuk melindungi bola saat melakukan *dribble*. Ini baik karena pemain akan terbiasa untuk selalu berfikir untuk melindungi bola pada saat *dribble*. Hal ini akan membuat pemain akan dapat dengan cepat menguasai kemampuan *dribble*.

2. Pengaruh Latihan *Dribble* Dengan *Defense* Pasif Dalam Usaha Meningkatkan Kemampuan *Dribble* Pada Permainan Bolabasket

Dribble merupakan termasuk struktur gerakan dasar dari permainan bolabasket. Jika gerakan dasar dapat dilakukan dengan sempurna baik dalam melalui rintangan dan pengaturan gerakan. Gerakan yang baik berasal dari teknis pelaksanaan latihan terstruktur dan sarana latihan yang memadai.

Di dalam pembinaan latihan *dribble* dilakukan bermacam pola latihan seperti: *dribble* diam di tempat, berlari lurus, bolak-balik ataupun zig-zag. Namun semua latihan tersebut dilakukan dengan menggunakan *defense* pasif yang hanya membayangi *pendribble* tanpa ada usaha untuk merebut bola. Hal ini membuat pemain tidak perlu melakukan *dribble* dengan perlindungan yang maksimal. Kebiasaan ini akan membuat atlet malas untuk melindungi bola saat *dribble*, dengan demikian akan membuat atlet lama untuk dapat menguasai kemampuan *dribble* dengan baik.

3. Perbedaan Pengaruh Latihan *Dribble* Dengan *Defense* Aktif Dan Latihan *Dribble* Dengan *Defense* Pasif

Dribble merupakan termasuk struktur gerakan dasar dari permainan bolabasket. Jika gerakan dasar dapat dilakukan dengan sempurna baik dalam melalui rintangan dan pengaturan gerakan. Gerakan yang baik berasal dari teknis pelaksanaan latihan terstruktur dan sarana latihan yang memadai.

Di dalam pembinaan latihan *dribble* dilakukan bermacam pola latihan seperti: *dribble* diam ditempat, berlari lurus, bolak-balik ataupun zig-zag. Di dalam pemberian metode latihan kepada atlet terdapat perbedaan dalam pengaruh seorang yang melakukan *defense* antara dengan menggunakan *defense* aktif dan *defense* pasif saat melakukan latihan *dribble*. Sedangkan jenis pola latihan yang diberikan pada sampel sama. Namun setelah dipahami bahwa *dribble* dengan menggunakan *defense* aktif lebih baik untuk meningkatkan kemampuan *dribble* pada atlet bolabasket. Untuk lebeh jelas dapat di lihat pada gambar 11.

	<i>DEFENSE</i> AKTIF	<i>DEFENSE</i> PASIF
KEMAMPUAN <i>DRIBBLE</i>	$\bar{X}_{\text{awal}} > \bar{X}_{\text{akhir}}$ $\bar{X}_{\text{awal}} > \bar{X}_{\text{akhir}}$ $\bar{X}_{\text{akhir}} > \bar{X}_{\text{akhir}}$	(<i>Defense</i> Aktif) (<i>Defense</i> Pasif) (<i>Post-test defense</i> aktif dan <i>defense</i> pasif)

Gambar 11. Kerangka Pikir

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat pengaruh metode latihan *dribble defense* aktif terhadap kemampuan *dribble* pada atlet bolabasket KU-15 Klub Batavia 1619 kota Padang.
2. Terdapat pengaruh metode latihan *dribble defense* pasif terhadap kemampuan *dribble* pada atlet bolabasket KU-15 Klub Batavia 1619 kota Padang.
3. Metode latihan *dribble defense* aktif lebih efektif dibandingkan dengan *dribble defense* pasif terhadap kemampuan *dribble* pada atlet bolabasket KU-15 Klub Batavia 1619 kota Padang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Metode latihan *dribble defense* aktif memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kemampuan *dribble* pada atlet bolabasket KU-15 Klub Batavia 1619 kota Padang.
2. Metode latihan *dribble defense* pasif memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kemampuan *dribble* pada atlet bolabasket KU-15 Klub Batavia 1619 kota Padang.
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang berarti antara latihan *dribble* menggunakan *defense* aktif dan *defense* pasif terhadap peningkatan kemampuan *dribble* pada atlet bolabasket KU-15 Klub Batavia 1619 kota Padang.

B. Saran

Sesuai kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih atau guru penjas disarankan dalam latihan kemampuan *dribble* untuk menggunakan *defense*, *defense* yang di pilih boleh *defense* aktif atau *defense* pasif ataupun keduanya secara bergantian.
2. Disarankan untuk memperhatikan variable lain yang juga mempengaruhi kemampuan *dribble* seperti, koordinasi gerak, postur tubuh, kondisi fisik dan sebagainya.
3. Disarankan bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengontrol setiap komponen yang berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *dribble* seperti istirahat, latihan yang dilakukan di luar jam latihan, kecemburuan antar kelompok sampel.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rinaka Cipta.
- Fardi, Adnan. 1999. *Bolabasket Dasar*. Padang: DIP Proyek Universitas Negeri Padang.
- Fardi, Adnan. 2010. *Silabus Hand Out Mata Kuliah Statistik Lanjutan / 2*. Padang: FIK UNP.
- FIBA. 2008. *Peraturan Resmi Bolabasket 2008*. Beijing.
- Guire, Frank Mc. 1986. *Bolabasket teknik bertahan dan teknik menyerang*. Semarang: Dahara Prize
- Harsono. 1988. *Acoaching dan aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball: First Step to Win*. Semarang: Karang Turi Media
- Luthan, Rusli. 1988. *Belajar keterampilan motorik, pengantar teori dan metode*. Dirjen Dikti, P2LPTK
- Oliver, Jon. 2007. *Dasar-Dasar Bolabasket*. Bandung: Pakar Raya.
- Perbasi. 2001. *Bolabasket*. Jakarta
- Salim, Agus. 2008. *Buku Pintas Bolabasket*. Bandung: Nuansa
- Setyobroto, Sudiby. 2005. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Unit Percetakan Universitas Negeri Jakarta.
- Sodikun, Imam. 1992. *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Bandung: PPTK.
- Sudjana. 1992. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sudjana. 2002. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Syafruddin. 2004. *Pengetahuan training olahraga*. Padang:
- Syafruddin. 2008. *Penataran Pelatih Olahraga Kota Padang 2008*. Padang: KONI Kota Padang