

**PENGARUH PROGRAM LATIHAN FEELING WITH THE BALL 12
KALI PERTEMUAN UNTUK PENINGKATAN KEMAMPUAN
DRIBBLING ATLET BOLA BASKET KLUB BINUANG SAKTI
KABUPATEN SIJUNJUNG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**REFKI SAWITRO
NIM. 18801**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSTAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

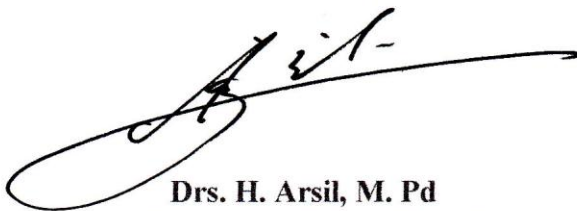
PENGARUH PROGRAM LATIHAN “FEELING WITH THE BALL” 12 KALI PERTEMUAN UNTUK PENINGKATAN KEMAMPUAN DRIBBLING ATLET BOLA BASKET KLUB BINUANG SAKTI KABUPATEN SIJUNJUNG

Nama : Refki Sawitro
NIM : 18801
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragan

Padang, Agustus 2014

Disetujui oleh :

Pembimbing I



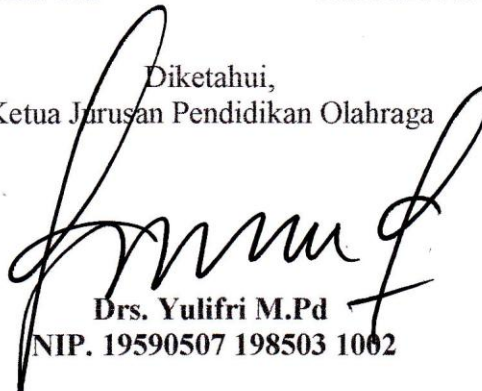
Drs. H. Arsil, M. Pd
NIP. 19600317 1986021 002

Pembimbing II



Drs. H. Nirwandi, M. Pd
NIP. 19580914 1981021 001

Diketahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri M. Pd
NIP. 19590507 198503 1062

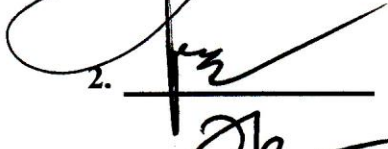
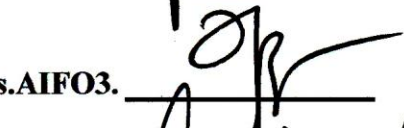
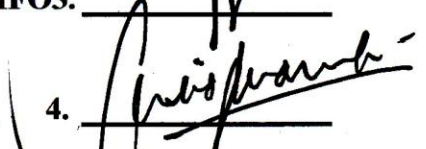
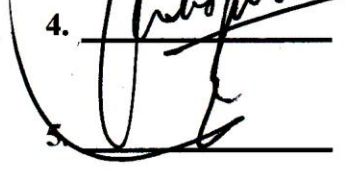
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

Judul : Pengaruh Program Latihan Feeling With The Ball 12
Kali Pertemuan untuk Peningkatan Kemampuan
Dribbling Atlet Bola Basket Klub Binuang Sakti
Kabupaten Sijunjung
Nama : Refki Sawitro
NIM : 18801
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. H. Arsil, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. H. Nirwandi, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. H. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO3.	3. 
4. Anggota	: Dr. H. Chalid Marzuki, MA	4. 
5. Anggota	: Drs. Zarwan, M. Kes	5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang di tulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, September 2014
Yang menyatakan



REFKI SAWITRO
NIM. 18801/2010

ABSTRAK

Refki Sawitro,(18801): Pengaruh Program Latihan “*feeling with the ball* ” 12 Kali Pertemuan Untuk Peningkatan Kemampuan *Dribbling* Atlet Bolabasket Klub Binuang Sakti Kabupaten Sijunjung.

Banyaknya kendala yang sering terjadi pada pemain pada saat melakukan pertandingan merupakan salah satu sebab rendahnya prestasi yang diraih oleh atlet bolabasket klub binuang sakti kabupaten Sijunjung khususnya pada saat melakukan *dribbling* merupakan alasan utama penelitian dan menjadi dasar bagi peneliti untuk melakukan penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh program latihan “*feeling with the ball*” 12 kali pertemuan untuk peningkatan kemampuan *dribbling* atlet bolabasket kabupaten Sijunjung.

Penelitian ini merupakan eksperimen semu (*quasi experimental*). Populasi penelitian ini adalah atlet putra dan putri yang berjumlah 23 orang. Sampel yang digunakan adalah atlet putra klub bolabasket kabupaten Sijunjung yang berjumlah 10 orang. Setelah dilakukan tes awal *dribbling zig-zag* seluruh sampel di beri perlakuan dan program latihan *dribbling* secara tersruktur dan sistematis selama 12 kali pertemuan dan tes akhir menggunakan tes *dribbling zig-zag*. Analisis data dan pengujian hipotesis menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,005$.

Dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil, terdapat pengaruh latihan “*feeling with the ball*” 12 kali pertemuan yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* dari rata-rata 12,19 detik menjadi 11,98 detik ($t_{hit} = 3,36 > t_{tab} = 2,26$).

KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian tentang **“Pengaruh Program Latihan Feeling With the Ball 12 kali Pertemuan Untuk Peningkatan Kemampuan Dribbling Bolabasket”**

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. H. Arsil, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP) sekaligus Penasehat Akademik dan Pembimbing 1
2. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga.
3. Bapak Drs. H. Nirwandi, M.Pd selaku pembimbing II
4. Bapak Dr.H . Chalid Marzuki, MA, Bapak Drs. H. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO, dan Bapak Drs.Zarwan, M.Kes selaku dosen penguji.
5. Kepada saudara Fitra nosta, S.i pelatih Klub Binuang Sakti Kabupaten Sijunjung

6. Orang tua tercinta, sahabat beserta keluarga besar yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil.
7. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan Proposal penelitian ini.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri semoga penulisan Skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-Nya serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Agustus 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Kegunaan Penelitian.....	8
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	10

1. Permainan Bolabasket.....	10
2. Kemampuan dribbling bolabasket	13
B. Kerangka konseptual.....	27
C. Hipotesis	27

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	28
B. Populasi dan Sampel	28
C. Jenis dan Sumber Data	29
D. Tempat dan Waktu.....	29
E. Prosedur pengumpulan data.....	29
F. Instrumen Penelitian	30
G. Teknik pengumpulan data.....	31
H. Teknik Analisis Data.....	33

BAB IV. HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	35
B. Pengujian Persyaratan Analisis	37
C. Pengujian Hipotesis.....	38
D. Pembahasan.....	39

BAB V. PENUTUP

A. Kesimpulan	43
B. Saran	43

C. Keterbatasan	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN	47

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel 1 : Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	33
2. Tabel 2 : Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data.....	35
3. Tabel 3 : Rangkuman Hasil analisis Uji T Latihan <i>Dribbling</i>	36

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1 : Mengenal <i>Dribble</i>	15
2. Gambar 2 : Pelaksanaan <i>low Dribble</i>	16
3. Gambar 3 : Pelaksanaan <i>Power Dribble</i>	17
4. Gambar 4 : Pelaksanaan <i>Speed Dribble</i>	17
5. Gambar 5 : Pelaksanaan <i>Change of Pace Dribble</i>	18
6. Gambar 6 : Pelaksanaan <i>Crossover Dribble</i>	18
7. Gambar 7 : Pelaksanaan <i>Spin Dribble</i>	19
8. Gambar 8 : Pelaksanaan <i>Behind the Back Dribble</i>	20
9. Gambar 9 : Pelaksanaan <i>Between The Legs Dribble</i>	20
10. Gambar 10 : Lintasan Tes <i>Dribbling Zig- Zag</i>	31
11. Gambar 11 : Histogram Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Pre-Test <i>Dribbling Zig-Zag</i>	47
2. Hasil Post-Test <i>Dribbling Zig-Zag</i>	48
3. Hasil Rerata Hitung dan Standar Deviasi <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	49
4. Uji Normalitas Sebaran Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	50
5. Daftar Nilai Kritis untuk Uji Lilliefors	52
6. Daftar Bilangan T Dalam Badan Daftar	53
7. Daftar Luas Dibawah Lingkungan Normal Standar Dari 0 ke z.....	54
8. Pengujian Hipotesis	56
9. Dokumentasi Penelitian	57
10. Program Latihan.....	59
11. Surat izin melakukan penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan	61
12. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	62

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan investasi jangka panjang yang dimiliki oleh suatu bangsa dalam usaha pembinaan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas. Banyak usaha yang dapat dilakukan, salah satu usaha untuk dapat meningkatkan sumber daya manusia yang berkualitas itu adalah pembinaan generasi muda melalui olahraga.

Salah satu ciri khas dari UNP sendiri adalah menghasilkan guru-guru atau tenaga kependidikan yang berkualitas. UNP memiliki beberapa fakultas yang salah satu di antaranya adalah Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK). Melalui FIK-UNP mahasiswa yang mempunyai prestasi maupun hobi dalam suatu cabang olahraga dapat menyalurkannya, salah satunya adalah cabang olahraga bolabasket. Yang menjadi olahraga faforit anak-anak muda sekarang.

Olahraga dapat memberikan sumbangan yang sangat berguna dan berharga bagi manusia secara menyeluruh karena yang berkembang bukan hanya aspek kelentukan dan kebugaran jasmani. Namun juga aspek yang lain yang sangat penting dari sosok manusia seutuhnya, yaitu perkembangan pengetahuan, perkembangan *intelegensi emosional* dan sifat-sifat lainnya yang nantinya membuat karakter seseorang menjadi lebih tangguh, tanggung jawab, *sportif*, dan disiplin.

Sehubungan dengan hal yang telah disebutkan diatas, salah satu cabang olahraga yang mungkin nantinya akan membawa manusia ke arah tersebut (tangguh, tanggung jawab, sportif dan disiplin) adalah cabang olahraga bolabasket. Imam (1991 : 24) mengemukakan bahwa “Bolabasket merupakan cabang olahraga yang punya nilai-nilai *pedagogis*, *sosiologis*, *intelektual* dan *fisiologis*. Selanjutnya dikatakan bahwa bolabasket siswa dilatih untuk rajin tekun dan ulet, disiplin tanggung jawab dan kerja sama.

Dengan demikian bolabasket yang diberikan kepada anak/remaja didasarkan kepada banyaknya manfaat atau keuntungan yang nantinya akan di peroleh oleh siswa dalam rangka pengembangan fisik, *inteleksi*, tanggung jawab, mental, dan sosial.

Melalui olahraga juga seseorang akan mengembangkan kemampuan yang dimilikinya untuk mencapai prestasi yang maksimal, sebagaimana yang telah dinyatakan dalam Undang-undang Republik Indonesia Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 butir 13 bahwa “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Dari kutipan di atas telah dijelaskan bahwa olahraga prestasi itu adalah wahana atau tempat untuk menyalurkan potensi-potensi diri yang bisa dijadikan ajang prestasi. Adapun faktor yang sangat mempengaruhi prestasi yang optimal

bagi olahragawan, seperti yang diungkapkan Syafrudin (1999 : 2) yang menyatakan bahwa “ada dua faktor yang mempengaruhi dalam meraih prestasi meliputi : (1) Faktor internal ; (2) Faktor eksternal”. Adapun faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri orang itu sendiri, yang faktor itu antara lain : kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental (psikis) atlet sedangkan faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri atlet itu seperti : teknologi olahraga, sarana dan prasarana, pelatih, guru olahraga, organisasi, dukungan dari pemerintah, dukungan dari orang tua, iklim, cuaca dan lain sebagainya”.

Sehubungan dengan hal itu olahraga bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak di gemari oleh masyarakat dan oleh kalangan muda pada saat ini yang nantinya akan dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa melalui prestasi yang membanggakan. “Di Indonesia organisasi Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia (PERBASI) terus berupaya meningkatkan prestasi bolabasket Indonesia dengan mengadakan berbagai kompetisi secara bertahap dan berjenjang” (Perbasi, 2001 : 8). Kompetisi yang rutin diselenggarakan oleh Perbasi bekerja sama dengan berbagai sponsor, kompetisi itu adalah : (1) IBL (Indonesian Basketball League) yang sekarang telah diganti dengan nama NBL (*National Basketball League*) ; (2) KOBATAMA (Kompetisi Bolabasket Utama) ; (3) KOBANITA (Kompetisi Bolabasket Wanita) ; (4) PRATAMA (Pra KOBATAMA) ; (5) LIBAMA (Liga Basket Mahasiswa) ; (6) Kejurnas pelajar kelompok umur ; (7) KEJURDA (Kejuaraan Antar Daerah) yang di adakan oleh

pengurus daerah Perbasi. Bahkan masih banyak kompetisi atau kejuaraan yang di adakan antar sekolah dan perguruan tinggi yang tujuannya untuk memberi kesempatan kepada kalangan muda untuk meraih prestasi setinggi-tingginya.

Menurut Pengurus Besar Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia (P.B. Perbasi) (2001 :1) menyatakan bahwa :

“Bolabasket olahraga yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain. Setiap regu berusaha memasukan bola ke dalam keranjang lawan dan berusaha mencegah lawan memasukan bola atau mencetak angka dengan jalan bola boleh mengoper, *dribbling* atau dipantulkan kesegala arah sesuai dengan peraturan”.

Dari penjelasan di atas sudah jelas bahwa cabang olahraga bolabasket dimainkan oleh lima orang dalam masing-masing regu. Setiap regu berusaha untuk memenangkan pertandingan dengan memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam keranjang lawan dan mempertahankan daerah sendiri agar lawan tidak dapat memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dengan melakukan berbagai cara atau teknik seperti lempar dan tangkap (*passsing and catching*), menggiring (*dribbling*), melakukan tembakan (*shooting*) sesuai dengan peraturan yang telah dibuat atau di tetapkan oleh Perbasi atau FIBA. Untuk melakukan semua teknik-teknik tersebut dibutuhkan kondisi fisik yang prima. Sebagaimana yang telah dijelaskan oleh Kluse Scheele yang dikutip dari Marheni (1991) mengungkapkan bahwa : “Seorang pemain bolabasket harus memiliki aspek-aspek fisiologi yang baik di antaranya berisikan dengan kekuatan (*strength*), kecepatan, daya tahan (*endurance*), daya (*power*), fleksibilitas dan

koordinasi”. Keenam aspek itulah yang perlu dimiliki oleh atlet bolabasket agar dapat mengembangkan dan meningkatkan kemampuan penguasaan teknik-teknik dasar dalam bolabasket.

Dari sekian banyak teknik dasar yang harus ada dan dimiliki oleh seorang pemain bolabasket di antaranya terdapat *dribbling* atau menggiring bola. Teknik ini termasuk sulit untuk dikuasai karena harus menguasai bola basket yang cukup besar dibandingkan dengan telapak tangan yang akan mengontrolnya. *Dribbling* merupakan bagian yang tak terpisahkan dari permainan bolabasket dan sangat penting bagi permainan individual dan tim selain itu dalam *dribbling* juga terkandung nilai-nilai seni, dengan kemampuan *dribbling* yang sangat baik maka setiap orang yang akan menonton atau melihatnya akan merasa terhibur dengan kelincahan yang melakukan *dribbling* dalam melewati penjagaan dari lawan. *Dribbling* juga dapat menjadi cara untuk membuka peluang atau kesempatan bagi teman satu tim agar mendapatkan ruang tembak untuk memasukkan bola atau mencetak skor.

Agar dapat menguasai bola sambil bergerak baik itu dilakukan sambil berjalan atau berlari, bola harus dipantulkan kelantai pada awalnya bola harus dilepas dari tangan sebelum kaki tumpuan di angkat dan menyentuh lantai kembali.

Salah satu realita yang diamati oleh penulis pada atlet bolabasket di Klub Binuang Sakti Kabupaten Sijunjung adalah kurang optimal kemampuan *dribbling* atlet bolabasket Klub Binuang Sakti Kabupaten Sijunjung sehingga dalam

melakukan *dribbling* saat bermain bola sering tidak terkontrol atau tidak dikuasai dengan sempurna oleh pemain tersebut yang akibatnya bola tersebut dan direbut oleh lawan.

Menurut pelatih bolabasket Klub Binuang Sakti, mengatakan bahwa salah satu penyebab kurangnya kemampuan *dribbling* atlet bolabasket Klub Binuang Sakti Kabupaten Sijunjung adalah kurangnya latihan teknik dasar kemudian kurangnya kelincahan, koordinasi gerak, daya tahan, kekuatan (seperti : kekuatan dari siku dan pergelangan tangan) dan kecepatan yang cepat menurun. Kelemahan-kelemahan atlet yang telah disebutkan di atas dikarenakan atlet datang hanya sekali-sekali dan hanya rajin ketika akan mendekati sebuah kejuaraan, kebanyakan atlet saat mengikuti latihan hanya mau langsung bermain saja, saat disuruh melakukan suatu gerakan mereka bermalas-malasan, mengobrol dengan teman di sampingnya selain itu tidak adanya latihan khusus untuk melatih kemampuan *dribbling* tersebut saat latihan.

Berdasarkan realita yang telah dikemukakan di atas penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian untuk melihat sejauh mana “ pengaruh program latihan “feeling with the ball” 12 kali pertemuan untuk peningkatan kemampuan *dribbling* Atlet bolabasket klub binuang sakti Kabupaten Sijunjung”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas tadi maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan terhadap kurangnya

kemampuan *dribbling* pada atlet bolabasket Klub Binuang Sakti Kabupaten Sijunjung sebagai berikut :

1. Kelincahan
2. Daya tahan
3. Kecepatan
4. Koordinasi gerak
5. Kekuatan otot lengan
6. Perkenaan bolabasket dengan telapak tangan
7. Latihan *dribbling*
8. Kemampuan *dribbling*

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah disebutkan di atas, serta mengingat banyaknya permasalahan yang ditemui, keterbatasan waktu, biaya dan tenaga. Agar penelitian ini tidak menyimpang dari permasalahan yang sebenarnya dan penelitian dapat dilakukan secara lebih terarah, maka masalah yang akan di bahas dalam penelitian ini di batasi pada:

1. Kemampuan *dribbling*
2. Latihan *dribbling* untuk peningkatan *dribbling*

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pada identifikasi dan pembatasan masalah, maka masalahnya dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana kemampuan *dribbling* atlet bolabasket klub Binuang Sakti Kabupaten Sijunjung ?
2. Apakah program latihan "*feeling with the ball*" 12 kali pertemuan mempengaruhi untuk peningkatan *dribbling* bolabasket klub Binuang Sakti Kabupaten Sijunjung ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah di tentukan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui kemampuan *dribbling* atlet bolabasket Klub Binuang Sakti Kabupaten Sijunjung.
2. Mengetahui pengaruh program latihan "*feeling with the ball*" 12 kali pertemuan mempengaruhi untuk peningkatan *dribbling* bolabasket klub Binuang Sakti Kabupaten Sijunjung

F. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan yang telah dikemukakan diatas, hasil penelitian ini nantinya berguna dan bermanfaat bagi :

1. Penulis sebagai persyaratan untuk meraih gelar sarjana strata 1 (S.Pd) pada Fakultas Ilmu keolahrgaan Universitas Negeri Padang (FIK-UNP).
2. Sebagai perbandingan untuk melakukan penelitian dimasa yang akan datang.
3. Peningkatan prestasi atlet bolabasket Klub Binuang Sakti Kabupaten Sijunjung.
4. Pemain bolabasket sendiri dalam peningkatan kemampuan dan prestasi.

5. Untuk menambah masukkan bagi mahasiswa FIK-UNP.
6. Sebagai bahan acuan bagi para pelatih, pembina dan guru-guru olahraga yang nantinya akan mengajarkan bolabasket.
7. Dapat memberikan informasi serta sumbangan bagi khasanah ilmu pengetahuan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Permainan Bolabasket

Permainan bolabasket adalah permainan yang paling di gemari pada saat sekarang ini oleh kalangan anak muda terutama anak-anak yang masih duduk dibangku sekolah menengah. Timbul nya permainan bolabasket merupakan hasil pemikiran dari guru pendidikan jasmani yaitu menciptakan suatu permainan yang dapat dimainkan di dalam ruangan pada sore hari (machfud, 1999 : 6)

Permainan bolabasket sendiri pertama kali diciptakan oleh seorang guru pendidikan jasmani berkebangsaan Amerika serikat yang bernama Dr. James, A. Naismith pada tahun 1891. Munculnya idenya ini disebabkan oleh menurunnya pengunjung dan jumlah anggota pada sebuah perkumpulan pemuda Kristen YMCA (*Young Men's Christian Association*) di *Springfield, Massachuset*, Amerika Serikat. Dr. James, A. Naismith sebelum menemukan bentuk permainan bolabasket ini dia melakukan beberapa eksperimen dengan memasukan dan merubah sedikit ide-ide dari permainan *football*, *baseball* dan sepak bola (Adnan, 1999 : 5)

Olahraga bolabasket adalah olahraga permainan yang menuntut permainan yang cepat, teknik yang tinggi, kelincahan, ketepatan, keakuratan

dan kerja sama dalam tim yang baik. Tujuan dari permainan bolabasket sendiri adalah mencetak angka atau poin sebanyak-banyaknya kedalam keranjang lawan dan mamapu mempertahankan dan mencegah lawan melakukan hal yang serupa.

Di Amerika, kompetisi bolabasket yang paling terkenal di seluruh dunia adalah *National Basketball Association (NBA)*. Pada awalnya, NBA merupakan gabungan dari dua kompetisi basket di Ameriks, yaitu *National Basketball League (NBL)* dengan *Basketball Association of Amerika (BBA)*. Pada tahun 1949, keduanya bergabung dan lahirlah NBA (Nuril ahmadi, 2007 : 5). Dengan adanya NBA ini maka perkembangan bola basket di Amerika serikat sendiri semakin pesat dan cepat, hal ini dikarenakan mereka selalu mengadakan kompetisi secara teratur dan terus menerus.

Dengan berkembangnya teknik permainan bolabasket ini sangat dirasakan dampaknya dalam kompetisi NBA dengan semakin banyak dan terhiburnya penonton disetiap pertandingan NBA. Hal ini dikarenakan setiap pemain profesional yang bermain dan tergabung dalam NBA saling berlomba-lomba menciptakan bermacam-macam teknik yang baru, yang lebih atraktif dalam usaha pengumpulan angka.

Di Indonesia sendiri permainan bolabasket mengalami perkembangan pada tahun 1930, yaitu dengan terbentuknya perkumpulan-perkumpulan bolabasket dikota-kota besar seperti Medan, Jakarta, Bandung, Semarang,

Yogyakarta, dan Surabaya. Kemudian untuk menyatukan perkumpulan-perkumpulan ini maka sekretaris Komite Olimpiade Indonesia pada tahun 1951 mengusulkan sesuatu kepada Tonny Wen dan Wim Latumeten supaya membentuk organisasi bolabasket di Indonesia. Akhirnya pada tanggal 23 Oktober 1951 terbentuklah organisasi bolabasket Indonesia dengan nama “Persatuan *Basketball* Seluruh Indonesia” disingkat dengan PERBASI. Kemudian pada tahun 1955 nama itu diubah sesuai dengan pembendaharaan Bahasa Indonesia menjadi “Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia” dengan singkatan tetap PERBASI. Sebagai ketua pertamanya adalah Tonny Wen, sedangkan sekretarinya Wim Latumeten. Di Indonesia sendiri PERBASI sebagai satu-satunya organisasi Induk cabang olahraga bolabasket terus berupaya meningkatkan prestasi bolabasket di Indonesia secara bertahap dan berjenjang (Perbasi, 2001 : 8).

Bolabasket merupakan permainan bola besar yang dimainkan oleh 2 regu yang masing-masing terdiri dari 5 orang, dimana tiap-tiap regu berusaha memasukan bola kedalam keranjang (*ring*) atau membuat poin dimana bola boleh dioper (*passing*), digiring (*dribble*) atau dipantulkan kesegala arah sesuai dengan peraturan (Imam, 1992 : 35).

Untuk dapat bermain bolaasket dengan baik seseorang pemain atau atlet harus telah menguasai dan memahami bagaimana melakukan teknik-teknik dasar dalam permainan bolabasket seperti mengoper (*passing*),

menangkap (*catching*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), berlari (*start*), berhenti (*stop*), penguasaan tubuh (*body control*), memoros (*pivot*) dan menjaga lawan (*guarding*) (Adnan, 1999 :24). Permainan bolabasket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu putra atau putri, yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain dengan menggunakan lapangan berbentuk persegi panjang dengan ukuran 28x15 meter yang diukur dari dalam garis batas dan bola yang terbuat dari yang berlapis dari sejenis kulit dengan keliling 75-78 centimeter dengan berat 600-650 gram.

Kemudian waktu permainan bolabasket menurut peraturan Pengurus Besar Pesatuan Bolabasket Seluruh Indonesia (PB.PERBASI) adalah “permainan bolabasket terdiri dari 4 kuartir yang berdurasi 10 menit, akan ada jeda atau istirahat selama 2 menit antara kuartir 1 dengan kuartir 2, begitu juga diantara kuartir 3 dengan kuartir 4 akan ada jeda waktu 2 menit. Sedangkan diantara kuartir 2 dan kuartir 3 atau paruh waktu jeda waktu istirahatnya 15 menit.

Olahraga bolabasket adalah olahraga yang diawali dengan sebuah kebiasaan, biasa memegang bolabasket, biasa dalam mengikuti baik setiap latihan maupun dalam pertandingan bolabasket, hal ini sejalan dengan pendapat Pengurus Daerah PERBASI (2005 : 12) yang mengatakan bahwa “*Basketball is a game of habit*”, yang artinya permainan bolabasket merupakan olahraga yang diawali dengan kebiasaan.

2. Kemampuan *Dribbling* Bolabasket

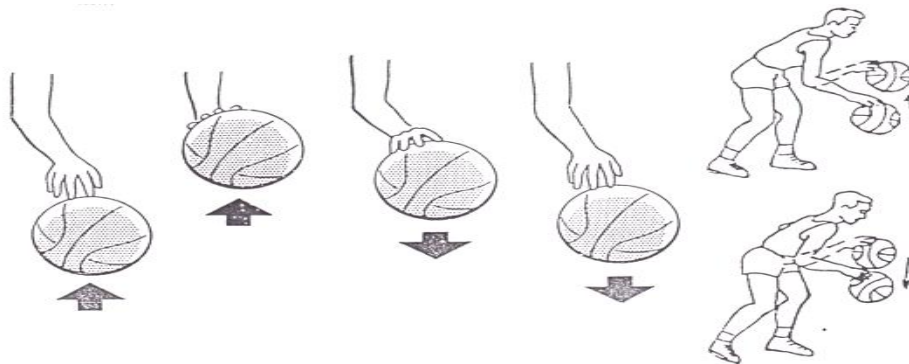
Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (Depdiknas:2003) kemampuan berasal dari kata mampu yang berarti sanggup dalam melakukan sesuatu pekerjaan. Pekerjaan yang dalam penelitian ini adalah melakukan *dribbling* bolabasket.. Dari sekian banyak teknik ada dalam permainan bolabasket, teknik *dribbling* merupakan bentuk gerakan membawa bola yang disahkan dalam peraturan dan salah satu teknik yang harus di kuasai dan dimiliki oleh seorang yang ingin menjadi pemain bolabasket. *Dribbling* adalah salah satu cara untuk membawa bola ke segala arah dengan lebih dari satu langkah dengan syarat bola sambil di pantulkan kelantai dengan salah satu tangan atau berselang-seling dengan kedua tangan. *Dribbling* juga merupakan salah satu cara untuk mengamankan bola dari rampasan lawan sebab dengan melakukan *dribbling* seorang pemain dapat bergerak menjauh dari lawan sesuai dengan tujuan yang di inginkan (Fardi, 1999:32).

Menurut Danny kosasih (2008 : 38) *Dribble* yang disahkan adalah *dribble* yang selama posisi tangan tidak berada di bawah bola dan bola harus meninggalkan telapak tangan sebelum kaki diangkat dan menyentuh lantai kembali.

Untuk dapat melakukan *dribbling* dengan baik butuh latihan yang lama karena kita harus bisa merasakan kemana arah bola sesaat setelah kita lantunkan kelantai tanpa harus melihat bola yang dipantulkan. Agar

kemampuan *dribble* seorang pemain basket itu seimbang (baik menggunakan tangan kanan maupun tangan kiri), pemain tersebut haruslah melatih sendiri teknik *dribble*-nya, karena dalam latihan saja tidak akan cukup. Sebelum melakukan *dribble* ke tingkat yang lebih sulit seorang pemain harus telah memahami atau mengenal bagaimana pantulan bola dan itu dilakukan tanpa berpindah tempat ada pun pelaksanaan dalam mengenal pantulan bola tersebut adalah :

- 1) Berdiri kangkang selebar bahu dengan kaki sedit ditekuk dan pegang bola dengan kedua tangan.
- 2) Pantulkan bola dengan tangan kanan, yaitu bola dipantulkan atau di “tekan” dengan bantuan pergelangan tangan, telapak tangan, jari-jari yang dibuka lebar. Bola jangan ditepuk atau dipukul.
- 3) Pada saat memantul dari lantai, pertemukan jari-jari tangan dengan bola dan bergerak sedikit ke atas mengikuti gerak bola sebelum “menekan”nya kembali ke lantai.
- 4) Lakukan hal ini dengan setiap tiga kali pantulan melihat ke arah bola dan satu kali pantulan melihat ke depan. Lakukan secara berulang-ulang dengan semakin mengurangi kesempatan untuk melihat bola sampai pada akhirnya dapat melakukannya tanpa melihat bola sama sekali. Pada saat memandang kedepan usahakan angkat kepala (dagu sejajar bahu).



Gambar 1. Mengenal *Dribble* (Adnan Fardi, 1999:33)

Gerakan-gerakan dalam melakukan *dribble* sangatlah macamnya. Keputusan pemilihan tipe *dribble* harus disertai dengan penggunaan waktu yang tepat, hal tersebut sesuai dengan prinsip *dribble* yakni *dribble* harus mempunyai tujuan yang jelas. Beberapa macam atau tipe *dribble* yang sering dilakukan oleh para pemain bolabasket adalah :

1) *Low dribble*

Dengan meletakkan kaki kiri didepan dan kaki kanan di belakang dengan lebar secukupnya jika menggunakan *dribble* tangan kanan tekuk kedua lutut dan pandanglah ke depan. Pada saat melakukannya tangan yang tidak melakukan *dribble* biasakan selalu melindungi bola karena dengan posisi tangan seperti ini akan menyulitkan lawan untuk mencuri bola, pemain harus paham dan mengerti bahwa tangan yang tidak melakukan *dribble* hanya untuk melindungi bola tidak boleh untuk mendorong lawan. Saat

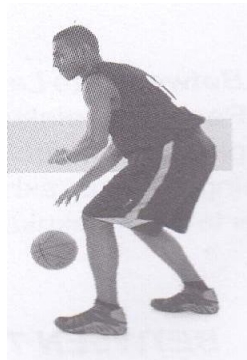
melakukan *dribble* Pertahankan posisi *dribble* serendah lutut dan dengan irama yang konstan.



Gambar 2. Low Dribble (Danny kosasih, 2008:41)

2) *Power dribble*

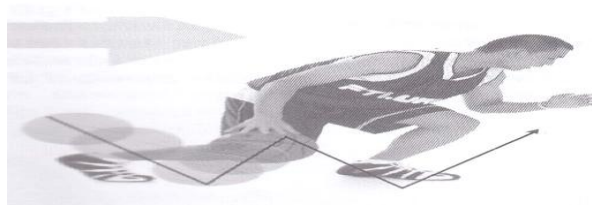
Power dribble adalah pengembangan dari *low dribble*. Dalam gerakannya seorang pemain bolabasket ditambahkan dengan gerakan bergeser atau slide ke kiri atau kekanan, ke depan dan ke belakang. *Power dribble* juga menjadi gerakan dasar untuk melakukan gerakan dribble yang lain seperti *spin dribble* tetapi tidak melakukan gerakan berputar.



Gambar 3. Power Dribble (Danny kosasih, 2008:41)

3) *Speed dribble*

Speed dribble adalah *dribble* yang dilakukan dengan sedikit berlari. Agar bola tidak terlepas saat melakukan *dribble*, diperlukan dorongan ke depan sehingga pemain terlihat sedikit mengejar bola. Bola tidak boleh melebihi pinggang saat melakukan *dribble* ini dengan maksud agar bola mudah dijangkau dan tidak mudah dicuri oleh lawan.



Gambar 4. *Speed Dribble* (Danny kosasih, 2008:41)

4) *Change of pace dribble*

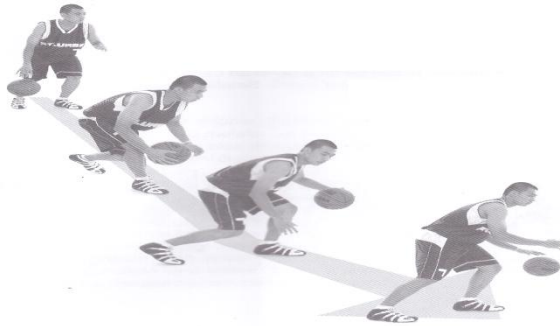
Change of pace dribble adalah *dribble* yang dilatih dan digunakan untuk merubah atau mengganti *dribble* dengan cepat, contohnya saat pemain saling berhadapan dengan pemain bertahan lawan melakukan *low dribble* kemudian dengan segera pemain melakukan *speed dribble* untuk melewatinya.



Gambar 5. *Change of Pace Dribble* (Danny kosasih,2008:41)

5) *Crossover Dribble*

Caranya adalah pemain melakukan *dribble* ke salah satu arah dari pemain bertahan kemudian dengan cepat merubah ke arah yang sebaliknya, dalam melakukan *dribble* ini usahakan *dribble* serendah mungkin dan saat ingin merubah arah jangan terlalu jauh atau terlalu dekat. Jika terlalu jauh maka lawan tidak akan tertipu dan jika kita terlalu dekat maka bola kita akan mudah dicuri oleh pemain bertahan.

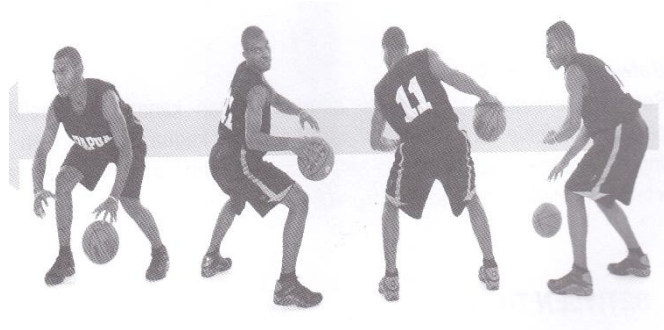


Gambar 6. *Crossover Dribble* (Danny kosasih, 2008:41)

6) *Spin dribble*

Spin dribble adalah *dribble* yang dilakukan dengan gerakan pivot atau memutar tubuh dengan satu kaki tumpuan. Cara melakukannya adalah saat mendekati pemain bertahan setelah sedikit dekat ubah *dribble* dari *speed dribble* menjadi *low dribble*. Seandainya pemain yang bertahan berada di sebelah kanan kita maka yang nantinya akan menjadi kaki *pivot* atau kaki tumpuan saat melakukan *spin dribble* adalah kaki kiri yang berada di depan. Begitu juga sebaliknya seandainya pemain yang

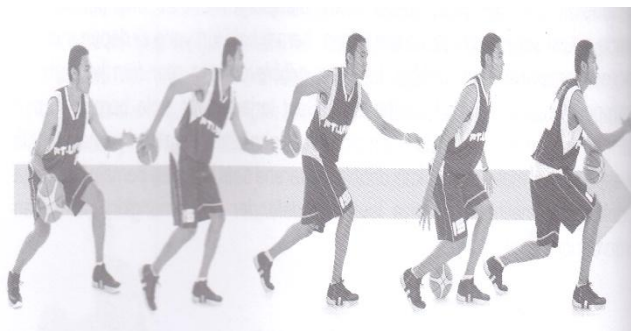
bertahan berada disebelah kiri maka yang akan menjadi kaki *pivot* atau kaki tumpuan saat melakukan *spin dribble* adalah kaki kiri.



Gambar 7. *Spin Dribble* (Danny kosasih, 2008:43)

7) *Behind the back dribble*

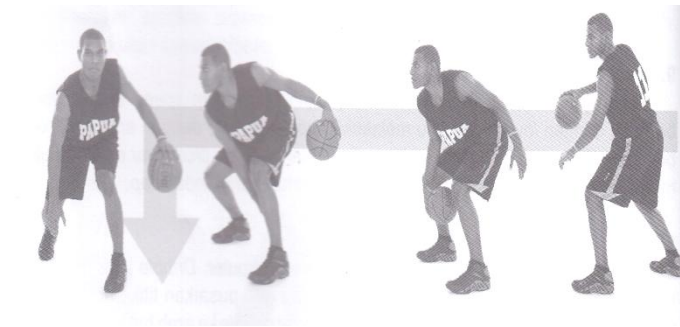
Behind the back dribble adalah salah satu *dribble* yang paling di gemari dan paling populer. Cara melakukannya adalah *dribble* bola dengan tangan kanan kemudian letakkan kaki kiri di depan kemudian bawa bola yang sedang *didribble* tadi ke belakang dan dilepaskan dengan melantunkan bola kelantai seperti melakukan gerakan *bounce pass* kemudian diambil dengan tangan kiri.



Gambar 8. *Behind The Back Dribble*(Danny kosasih, 2008:44)

8) *Between the legs dribble*

Adalah *dribble* yang dilakukan dengan melakukan perpindahan bola di antara dua kaki. Caranya adalah lakukan *dribble* dengan tangan kanan kemudian lakukan perpindahan *dribble* ke tangan kiri melalui kangkangan kaki.



Gambar 9. *Between The Legs Dribble* (Danny kosasih, 2008:44)

“Tujuan utama dari pelatihan olahraga adalah untuk meningkatkan ketrampilan atau prestasi semaksimal mungkin” (Maidarman, 2010:1). Berdasarkan ciri-ciri latihan yang benar Harsono dalam (Maidarman, 2010:2) mengemukakan definisi “latihan atau *training* adalah sesuatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah”.

(Pasurney, 2001:1) dalam bukunya menyatakan bahwa latihan diartikan sebagai usaha untuk meningkatkan atau mempertahankan prestasi baik di olahraga prestasi, olahraga sekolah, olahraga masa maupun olahraga kesegaran jasmani dan termasuk juga olahraga pencegahan dan rehabilitasi.

Dalam peningkatan prestasi olahraga seperti tergambar di atas, maka dilaksanakan latihan dalam kurun waktu yang lama, sistematis, terencana, tepat waktu, berulang-ulang dan bertahap-tahap. Dalam pelaksanaan latihan yang harus diperhatikan juga adalah beban latihan yang diberikan. Dalam pelaksanaan latihan, beban latihan secara berkala harus ditingkatkan manakala sudah tiba waktunya untuk ditingkatkan.

Lama waktu yang di butuhkan untuk setiap latihan, jarak tempuh latihan yang dilaksanakan, serta jumlah kalori yang digunakan sangat berpengaruh pada hasil latihan. “Waktu pembebanan (lamanya rangsangan), diartikan sebagai lamanya rangsangan yang diberikan terhadap organ tubuh pada waktu latihan” (Irawadi 2011:24). Oleh sebab itu, seorang pelatih harus mengerti betul bagaimana kondisi atletnya sebelum memberikan program latihan. Hendri Irawadi juga berpendapat (2010:20) “lama latihan yang dimaksud adalah kurun waktu yang dibutuhkan untuk suatu periode latihan, dimana setelah kurun waktu tersebut dapat dilihat hasil dari suatu program latihan tersebut”.

Prinsip Latihan

Menurut Bompa dalam (Irawadi 2011:9) “latihan adalah aktifitas fisik yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan bersifat individual yang mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologis

dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan”. Jadi, agar latihan yang diprogramkan tercapai harus memenuhi beberapa prinsip sebagai berikut (Irawadi 2011:9) :

a. Bersifat Progresif

Latihan harus bersifat progresif, dimana suatu program latihan yang dilakukan harus menuju kearah peningkatan kemampuan. Artinya latihan-latihan yang akan dilakukan bertujuan untuk memperbaiki atau meningkatkan kemampuan fisik, dari kurang kuat menjadi lebih kuat, dari lambat menjadi lebih cepat, dari tidak tahan menjadi sanggup bekerja lebih lama, dan sebagainya.

b. Sistematis

Latihan harus dirancang dan disusun secara sistematis. Sistematis maksudnya adalah suatu latihan yang dilaksanakan dengan cara bertahap dan berurut sesuai ketentuan dan kaidah suatu latihan. Sistematis latihan yang dimaksud adalah :

- Latihan persiapan
- Latihan inti
- Latihan penutup

c. Waktu Lama

Latihan harus dilakukan dalam waktu yang lama. Lama latihan yang dimaksud adalah bahwa latihan mesti dilakukan dalam periode waktu tertentu. Diyakini bahwa suatu latihan akan punya pengaruh terhadap peningkatan kemampuan fisik setelah dilakukan dalam waktu beberapa minggu (beberapa kali latihan).

d. Beban Meningkat

Beban latihan menunjukkan jumlah atau isi dari suatu latihan. Salah satu prinsip latihan fisik adalah beban meningkat. Beban meningkat diartikan sebagai perubahan atau penambahan beban latihan dari waktu ke waktu.

e. Mempertimbangkan Aspek Psikologis

Latihan juga harus punya pengaruh terhadap aspek psikologis. Latihan dengan takaran tertentu akan berdampak terhadap kekuatan mental. Latihan ringan yang dilakukan dalam waktu yang singkat tidak banyak memberikan tantangan secara psikis.

f. Bersifat Individual

Latihan bersifat individual. Prinsip individual dimaksud adalah bahwa latihan harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing.

Artinya takaran (intensitas) bebannya yang diberikan mesti berdasarkan kemampuan individu saat itu.

Terdapat komponen-komponen yang harus diperhatikan dalam latihan, antara lain adalah:

a. Intensitas latihan

“Intensitas diartikan sebagai tingkatan atau ukuran. Suatu intensitas beban latihan dianggap cukup apabila melewati rangsang” (Irawadi, 2011:22). Menurut Cooper dalam (Irawadi 2011:22) “suatu latihan dikatakan melewati ambang rangsang dan dapat meningkatkan kapasiatas aerobik kalau denyut nadi latihan tidak kurang dari 150 kali permenit”. (Maidarman, 2010:11) juga berpendapat “intensitas latihan juga ditentukan oleh lamanya berlatih dalam zona-latihan. Seorang atlet harus berlatih dalam zona-latihan selama 45 hingga 120 menit untuk benar-benar disebut berlatih intensif”.

b. Metode Latihan

Menurut (Harsono, 1991:104-105) metode latihan “pada waktu latihan, stres yang dirasakan oleh atlet biasanya lebih ringan dibandingkan saat bertanding. Pada saat latihan, pelatih harus memasukkan bentuk-bentuk maupun variabel-variabel latihan yang kelak yang diperkirakan akan dijumpai atlet dalam pertandingan sebenarnya. Metode latihan demikian

biasanya disebut model training, yaitu latihan yang mirip atau menyerupai situasi dan kondisi dalam permainan sebenarnya.

c. Kualitas Latihan

Berlatih secara intensif belumlah cukup untuk bisa menjamin tercapainya peningkatan prestasi seorang atlet. Hal ini dikarenakan kualitas latihan yang juga berpengaruh besar terhadap hasilnya. Bermutu atau berkualitasnya suatu latihan agar tergambar pada hasil atau prestasi yang diukir oleh atlet yang menjalani latihan tersebut. Jadi (Maidarman 2010:13) berpendapat “jangan izinkan atlet melakukan kebiasaan gerakan atau teknik yang salah dengan cara menekankan latihan pada mutu atau kualitas gerakan”.

d. Motivasi

Menurut (Syafuruddin, 2012:142) “motivasi dapat diartikan sebagai dorongan atau semangat yang ada dalam diri seseorang untuk sukses melakukan suatu pekerjaan”. Seseorang yang memiliki motivasi yang tinggi dalam belajar suatu keterampilan tentu akan lebih cepat mendapatkan dan menguasai suatu ketrampilan teknik suatu cabang olahraga dari pada orang yang rendah atau kurang motivasi.

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori sesuai dengan masalah yang di angkat dapat digambarkan bahwa :



Pengaruh program latihan ”*feeling with the ball*” 12 kali peretmuan terhadap kemampuan *dribbling* sangat berguna bagi atlet itu sendiri dengan ada nya program latihan yang terstruktur tentulah kemampuan *dribbling* atlet akan meningkat. Banyak bentuk- bentuk latihan *dribbling* yang akan diberikan pelatih guna meningkatkan *dribbling* atlet itu sendiri.

C. Hipotesis Penelitian

Sesuai dengan penelitian ini serta berdasarkan kajian pustaka dan kerangka pikir maka dalam penelitian ini diajukan hipotesis yakni:

Terdapat pengaruh program latihan ”*feeling with the ball*” 12 kali pertemuan yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* atlet bolabasket klub binuang sakti Kabupaten Sijunjung.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan kesimpulan.

Terdapat pengaruh dari program latihan *feeling with the ball* 12 kali pertemuan terhadap kemampuan *dribbling* pada Atlet Bolabasket klub binuang sakti kabupaten Sijunjung dimana $t_{hit}=3,36 > t_{tab} = 2,26$.

B. Saran

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

1. Bagi pelatih disarankan dalam latihan bolabasket hendaknya lebih dahulu memberikan bentuk latihan *dribbling* untuk meningkatkan keterampilan bermain atlet atau siswa.
2. Disarankan untuk lebih memperhatikan variabel lain juga dapat mempengaruhi keterampilan bermain seperti, postur tubuh, kondisi fisik dan sebagainya.

3. Bagi peneliti yang berminat meneliti lebih lanjut disarankan untuk dapat memperbanyak jumlah sampel.

C. Keterbatasan

1. Sarana dan prasarana yang kurang memadai yaitu jumlah bola yang terbatas.
2. Kurangnya tenaga pembantu dalam penelitian sehingga latihan yang diberikan terkadang tidak dilakukan maksimal oleh atlet.
3. Waktu pelaksanaan latihan 4 kali dalam seminggu.
4. Karena atlet berasal dari siswa dan siswi yang bersekolah di sekolah unggul waktu jadi masalah bagi peneliti untuk melakukan latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, Aryadie. (2005). *Test dan Pengukuran Olahraga*. Padang. FIK UNP.
- Adnan, Fardie DKK.(2010). *Statistik Lanjutan*. Padang. FIK UNP.
- Arsil.(2002). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.
- Arsil.(2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.
- Aziz, Ishak. (2010). *Tes Pengukuran dan Penilaian Hasil Belajar Penjas*. Padang:Wineka Media.
- Ahmadi ,Nuril.(2007).*Permainan Bola Basket*. Surakarta : Era Intermedia.
- Bafirman.(2012). *Pembinaan kondisi fisik*. Malang. Wineka media.
- Fardi, Adnan.(1999). *Bola Basket Dasar*. Padang : FIK UNP.
- Irawadi, Hendri. (2013). *Kondisi fisik dan Pengukurannya*. Padang. UNP Press.
- Irsyada, Machfud.(2010). *Bola Basket*. Jakarta : FIK UNJ.
- Kosasih, Danny. (2008). *Fundamental Basketball*. Semarang: Karmedia.
- UNP. (2007). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/ Skripsi Universitas Negeri Padang*. Padang: Depdiknas
- Syafruddin, (1999). *Dasar – dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: DIP Proyek Universitas Negeri Padang.
- Sudijuno, Anas.(2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali pers.
- Sodikun Imam, (1992). *Buku Ajar “Olahraga Pilihan Bolabasket”*. DEPDIBUD
Direktur Jendral Pendidikan.