

**PENGARUH LATIHAN *SPEED* DAN *AGILITY* TERHADAP  
PENINGKATAN KETERAMPILAN *DRIBBLING*  
BOLA BASKET PADA EKSTRAKURIKULER  
SMA NEGERI 1 TALANG PADANG**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**SATRIO JUNIYANTO**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2024**

## ABSTRAK

### PENGARUH LATIHAN *SPEED* DAN *AGILITY* TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN *DRIBBLING* BOLA BASKET PADA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 1 TALANG PADANG

OLEH

SATRIO JUNIYANTO

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *speed* dan *agility* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* bola basket pada ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Talang Padang, Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Sampel pada penelitian ini yaitu siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Talang Padang yang berjumlah 30 orang yang dibagi menjadi dua kelompok. penelitian ini menggunakan *ordinal pairing* yaitu kelompok 1 (eksperimen) diberi perlakuan (*treatment*) latihan *speed* dan *agility* dan kelompok 2 (kontrol) tidak diberi perlakuan (*treatment*). Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes kecakapan dan keterampilan menggiring bola (*dribbling*). Teknik analisis data menggunakan uji prasyarat normalitas dan uji homogenitas, sedangkan uji hipotesis menggunakan analisis uji-t. Hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa: 1) Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *speed* dan *agility* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* bola basket, dengan nilai  $t_{hitung} = 12,481 > t_{tabel} = 2,145$ . 2) Tidak ada pengaruh yang signifikan dari latihan non-*speed* dan *agility* (kontrol) terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* bola basket, dengan nilai  $t_{hitung} = 0,191 < t_{tabel} = 2,145$ . 3) Ada perbedaan keterampilan *dribbling* bola basket yang signifikan antara data hasil *post test* kelompok latihan *speed* dan *agility* dan kelompok kontrol, dengan nilai  $t_{hitung} = 2,750 > t_{tabel} = 2,048$ .

**Kata Kunci:** bola basket, *dribbling*, *speed* dan *agility*.

## **ABSTRACT**

### **THE EFFECT OF SPEED AND AGILITY TRAINING ON IMPROVING BASKETBALL DRIBBLING SKILLS IN EXTRACURRICULAR BASKETBALL AT SMA NEGERI 1 TALANG PADANG**

**By**

**SATRIO JUNIYANTO**

*This research aims to determine the effect of speed and agility training on improving basketball dribbling skills in extracurricular basketball at SMA Negeri 1 Talang Padang. The method in this research uses an experimental method. The sample in this study was 30 extracurricular basketball students at SMA Negeri 1 Talang Padang who were divided into two groups. This study used ordinal pairing, namely that group 1 (the experiment) was given treatment (speed and agility training) and group 2 (the control) was not given treatment (treatment). The instrument in this research uses a proficiency test and dribbling skills. The data analysis technique uses the prerequisite normality test and homogeneity test, while hypothesis testing uses t test analysis. From the results of the research that has been carried out, a conclusion can be drawn that: 1) There is a significant influence of speed and agility training on improving basketball dribbling skills, with a value of  $t_{count} = 12,481 > t_{table} = 2,145$ . 2) There is no significant effect of non-speed and agility training (control) on improving basketball dribbling skills, with a value of  $t_{count} = 0,191 < t_{table} = 2,145$ . 3) There is a significant difference in basketball dribbling skills between the post-test data from the speed and agility training group and the control group, with a value of  $t_{count} = 2,750 > t_{table} = 2,048$ .*

**Keywords:** *basketball, dribbling, speed and agility.*

**PENGARUH LATIHAN *SPEED* DAN *AGILITY* TERHADAP  
PENINGKATAN KETERAMPILAN *DRIBBLING*  
BOLA BASKET PADA EKSTRAKURIKULER  
SMA NEGERI 1 TALANG PADANG**

**Oleh**

**SATRIO JUNIYANTO**

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Ilmu Pendidikan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2024**

Judul Skripsi : **PENGARUH LATIHAN *SPEED* DAN *AGILITY* TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN DRIBBLING BOLA BASKET PADA EKSTRAKURIKULER SMANEGERI 1 TALANG PADANG**

Nama Mahasiswa : **Satrio Juniyanto**

Nomor Pokok mahasiswa : **2013051037**

Program Studi : **S-1 Pendidikan Jasmani**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

**MENYETUJUI**

1. Komisi Pembimbing

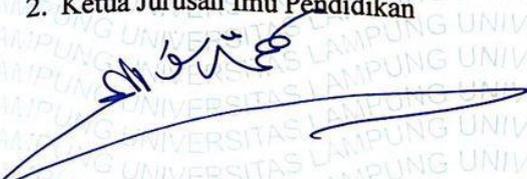
Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

  
**Drs. Dwi Priyono, M.Pd.**  
NIP 196110281988031001

  
**Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or.**  
NIP 199101312024211005

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

  
**Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.**  
NIP 197412202009121002

**MENGESAHKAN**

1. **Tim Penguji**

**Ketua : Drs. Dwi Priyono M.Pd.**

**Sekretaris : Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or.**

**Penguji**

**Bukan Pembimbing : Drs. Herman Tarigan, M.Pd.**

**Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**Prof. Dr. Sunyono, M.Si.**  
**NIP. 19651230 199111 1 001**

**Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 30 Agustus 2024**

## PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Satrio Juniyanto  
NPM : 2013051037  
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan *Speed* dan *Agility* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* Bola Basket Pada Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Talang Padang”** tersebut adalah hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 30 Agustus 2024



Satrio Juniyanto  
NPM 2013051037

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Satrio Juniyanto, lahir di Kabupaten Tanggamus, Kecamatan Talang Padang pada tanggal 03 Juni 2002, anak ke Dua dari Alm. Bapak Sutaryo dan Ibu Yosida. Penulis selesai pendidikan Sekolah Dasar (SD) di SDN 3 Talang Padang, selesai pada tahun 2014, dilanjutkan Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP N 2 Talang Padang selesai pada tahun 2017, dan Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMAN 1 Talang Padang selesai pada tahun 2020. Pada tahun 2020, penulis diterima sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Lampung melalui jalur SBMPTN.

Selama penulis menempuh pendidikan dari mulai sekolah dasar hingga menjadi mahasiswa penulis juga sering mengikuti beberapa kejuaraan cabang olahraga bola basket dari tingkat Kabupaten dan Provinsi seperti :

1. Juara 1 Bola Basket Pada Acara *Glory Fest* SMANSAKA Tahun 2019.
2. Juara 3 Bola Basket Pada Acara Bursa Olahraga dan Musik (BOM) Tahun 2019.
3. Menjadi Peserta Pemain Bola Basket Dalam Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Lampung IX Tahun 2022.

Pada tahun 2023, penulis melakukan KKN di Desa Sunsang, Kecamatan Negri Agung, Kabupaten Way Kanan dan melakukan PLP di SDN 01 Sunsang, Kecamatan Negri Agung, Kabupaten Way Kanan. Demikian riwayat hidup penulis, semoga bermanfaat bagi pembaca.

## **MOTTO**

“Seperti Layaknya Tumbuhan, Kita Perlu di Patahkan Dulu Untuk Tumbuh Lebih Kokoh Dan Indah”.

(SATRIO JUNIYANTO)

## **PERSEMBAHAN**

*Bismillahirrahmanirrahim*

*Dengan mengucapkan syukur Allhamdulillah penulis panjatkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Skripsi ini penulis persembahkan untuk Alm. Ayah dan Ibuku serta kedua kakak dan adikku tercinta yang telah memberikan semangat dan dorongan dari segala sisi, yang tak pernah lupa mendoakan dan menyayangi penulis.*

*Serta*

*Almamater Tercinta Universitas Lampung*

## SANWACANA

*Assalammualaikum. Wr. Wb*

Puji syukur Alhamdulillah pada Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi yang penulis susun ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani FKIP Unila dengan judul **“Pengaruh Latihan *Speed* dan *Agility* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* Bola Basket Pada Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Talang Padang”**. Dalam penulisan skripsi ini Penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M, selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Prof. Dr. Sunyono, M.Si., selaku Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung
4. Lungit Wicaksono, M.Pd., selaku Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung.
5. Drs. Dwi Priyono M.Pd., selaku Pembimbing Satu yang telah meluangkan waktu, memberikan ilmu dan membimbing berupa saran, isi dan kritik sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir dengan baik.
6. Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or., selaku Pembimbing Dua yang telah memberikan bimbingan dan pengalaman sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir ini serta membimbing saya selama perkuliahan hingga dapat menyelesaikan studi ini.
7. Drs. Herman Tarigan, M. Pd., selaku Penguji saya yang telah memberikan kritikan dan saran sampai penulis dapat menyelesaikan tugas hingga akhir ini.

8. Dosen Program Studi Penjaskes FKIP Unila yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan.
9. Teristimewa kepada kedua orang tua saya tersayang dan tercinta Alm. Ayah Sutaryo dan Ibu Yosida terima kasih atas segala bentuk dukungan, do'a, dan selalu menjadi tujuan serta penguat utama untuk melakukan segala sesuatu. kedua saudara saudariku Yeni Apriyantari dan Ade Prastio selalu memberikan semangat dan motivasi. Keluarga besarku yang senantiasa memberikan dukungan serta menantikan keberhasilanku.
10. Keluarga Besar Penjas angkatan 2020 atas kebersamaan, canda tawa dan pengalaman dalam menjalani perkuliahan selama ini.
11. Kepada Pihak SMAN 1 Talang Padang, Pelatih dan anak-anak ekstrakurikuler basket yang telah mengizinkan dan membantu saya untuk penelitian skripsi ini.
12. Terakhir untuk diri saya sendiri, Satrio Juniyanto. Trimakasih sudah berusaha sampai di titik ini, walaupun sering meneteskan air mata atas apa yang di usahakan, namun selalu menjadi manusia yang terus mencoba dan tidak berhenti untuk berusaha. Terimakasih pada hati yang masih tetap tegar dan ikhlas menjalani semuanya. Terimakasih pada raga dan jiwa yang masih tetap kuat dan waras hingga sekarang, yang sudah kuat melewati kehidupan di dunia ini yang sering tidak berpihak dan terkadang suka kehilangan arah, saya bangga pada diri saya sendiri, kedepannya untuk raga yang tetap kuat, hati yang selalu tegar, mari bekerja sama untuk lebih berkembang lagi dan menjadi laki-laki yang bisa membahagiakan orang tua dan bermanfaat bagi manusia di sekeliling saya di manapun saya berada.

Semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua, Aamiin. *Wassalammualaikum, Wr. Wb.*

Bandar Lampung, 30 Agustus 2024

Satrio Juniyanto  
NPM 2013051037

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>I. PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	3
1.3 Batasan Masalah .....	4
1.4 Rumusan Masalah .....	4
1.5 Tujuan Penelitian .....	4
1.6 Manfaat Penelitian .....	4
1.7 Ruang Lingkup Penelitian .....	5
1.8 Penjelasan Judul .....	5
<b>II. KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
2.1 Pendidikan Olahraga .....	6
2.2 Pola Pembinaan Prestasi .....	7
2.1.2 Permasalahan .....	8
2.2.2 Pembibitan .....	9
2.3.2 Pembinaan prestasi .....	10
2.3 Belajar Gerak .....	11
2.4 Fase-fase Belajar Gerak .....	13
2.5 Hakikat Bermain dan Permainan .....	16
2.6 Bola Basket .....	23
2.6.1 Teknik-Teknik Dasar Bola Basket.....	25
2.6.2 Sarana dan Prasarana Bola Basket .....	31
2.7 Hakikat Latihan.....	33
2.7.1 Pengertian Latihan .....	33
2.7.2 Komponen-Komponen Latihan.....	35
2.7.3 Prinsip-Prinsip Latihan .....	36
2.8 Latihan Kecepatan ( <i>Speed</i> ) .....	38
2.9 Latihan Kelincahan ( <i>Agility</i> ) .....	41
2.10 Ekstrakurikuler Bola Basket.....	43
2.11 Penelitian yang Relevan .....	44
2.12 Kerangka Berpikir .....	45

2.13 Hipotesis Penelitian .....	46
<b>III. METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>47</b>
3.1 Metode Penelitian .....	47
3.2 Jenis Penelitian.....	47
3.3 Desain Penelitian .....	48
3.4 Populasi dan Sampel .....	48
3.5 Tempat Dan Waktu Penelitian .....	50
3.6 Variabel Penelitian .....	50
3.7 Instrumen Penelitian .....	50
3.8 Teknik Pengumpulan Data .....	52
3.9 Teknik Analisis Data .....	53
<b>IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>55</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	55
4.2 Pembahasan.....	65
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>69</b>
5.1 Kesimpulan .....	69
5.2 Implikasi Hasil Penelitian .....	69
5.3 Saran .....	70
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>71</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>75</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Penilaian Acuan Norma (PAN) Dalam Skala .....	52
2. Hasil Penelitian Keterampilan <i>Dribbling</i> .....	55
3. Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Latihan <i>Speed</i> dan <i>Agility</i> ...	56
4. Distribusi Frekuensi Keterampilan <i>Dribbling</i> Kelompok Latihan <i>Speed</i> dan <i>Agility</i> .....	57
5. Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Latihan Kontrol.....	59
6. Distribusi Frekuensi Keterampilan <i>Dribbling</i> Kelompok Latihan Kontrol	60
7. Uji Normalitas.....	62
8. Uji Homogenitas .....	63
9. Uji Pengaruh Kelompok Latihan <i>Speed</i> dan <i>Agility</i> .....	63
10. Uji Pengaruh Kelompok Kontrol .....	64
11. Uji Perbedaan <i>Post Test</i> Kelompok <i>Speed</i> dan <i>Agility</i> dan Kelompok Kontrol .....	64
12. Efektivitas Latihan .....	65

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Piramida Tahap-Tahap Pembinaan .....	8
2. Proses Pengolahan Informasi .....	13
3. <i>Chest Pass</i> .....	26
4. <i>Bounce Pass</i> .....	27
5. <i>Overhead Pass</i> .....	28
6. <i>Shooting</i> .....	29
7. <i>Pivot</i> .....	29
8. <i>Dribbling</i> .....	31
9. Lapangan Permainan Bola Basket .....	32
10. Ring Basket .....	32
11. Papan Pantul.....	33
12. Bola Basket .....	33
13. Desain Penelitian .....	48
14. <i>Ordinal Pairing</i> .....	49
15. Tes <i>Dribbling</i> (Menggiring Bola) Bola Basket.....	52
16. Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Latihan <i>Speed</i> dan <i>Agility</i> .....	57
17. Persentase Kategori Keterampilan <i>Dribbling</i> Kelompok Latihan <i>Speed</i> dan <i>Agility</i> .....	58
18. Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Kontrol.....	60
19. Persentase Kategori Keterampilan <i>Dribbling</i> Kelompok Kontrol.....	61

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian .....	76
2. Surat Balasan Penelitian .....	77
3. Program Latihan .....	78
4. Folmulir Pengambilan Data <i>Dribbling</i> Bola Basket .....	85
5. Tes Awal Keterampilan <i>Dribblin</i> .....	86
6. Pembagian Kelompok dengan <i>Ordinal Pairing</i> .....	87
7. Tes Awal <i>Dribbling</i> (Kelompok Latihan <i>Speed</i> dan <i>Agility</i> ).....	88
8. Tes Awal <i>Dribbling</i> (Kelompok Kontrol) .....	89
9. Tes Akhir <i>Dribbling</i> (Kelompok Latihan <i>Speed</i> dan <i>Agility</i> ).....	90
10. Tes Akhir <i>Dribbling</i> (Kelompok Kontrol).....	91
11. Uji Normalitas Tes Awal Kelompok Latihan <i>Speed</i> dan <i>Agility</i> .....	92
12. Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok Latihan <i>Speed</i> dan <i>Agility</i> .....	93
13. Uji Normalitas Tes Awal Kelompok Kontrol .....	94
14. Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok Kontrol .....	95
15. Uji Homogenitas Tes Awal.....	96
16. Uji Homogenitas Tes Akhir .....	97
17. Uji Pengaruh Kelompok Latihan <i>Speed</i> dan <i>Agility</i> .....	98
18. Uji Pengaruh Kelompok Kontrol .....	99
19. Perbandingan Tes Akhir Kelompok Latihan <i>Speed</i> dan <i>Agility</i> dan Kelompok Kontrol .....	100
20. Tabel L Uji Normalitas .....	101
21. Tabel T .....	102
22. Dokumentasi Penelitian .....	103

## I. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas yang sudah menjadi bagian seseorang, karena dengan olahraga yang teratur, terukur dan terarah dapat menjadikan raga dan jiwa seseorang menjadi sehat dan kuat. Selain untuk kesehatan, olahraga menjadi sarana pendidikan dan prestasi. Olahraga untuk meningkatkan kualitas fisik manusia dengan memelihara kesehatan, kebugaran serta menggapai prestasi yang tinggi demi mengharumkan nama besar bangsa. Selain itu olahraga memiliki peran dalam menunjang pembangunan mental dan karakter, seperti kedisiplinan, sportifitas, samangat pantang menyerah, jika karsa yang tinggi, kerjasama, dan memahami aturan yang berlaku.

Pembinaan olahraga prestasi saat ini terus dilakukan, misalnya dalam jenjang pendidikan formal maupun non formal. Hal ini sesuai dengan amanat undang-undang keolahragaan pada UU RI No. 11 tahun 2022 tentang 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. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan prestasi olahraga di setiap jenjang pendidikan formal dapat dicapai dengan mengikuti kegiatan-kegiatan olahraga yang diselenggarakan, salah satunya adalah kegiatan olahraga bola basket.

Dalam setiap olahraga, untuk meningkatkan suatu keterampilan maupun kemampuan pada teknik-teknik dasar diperlukan suatu bentuk latihan yang terprogram dengan baik. Hal ini berlaku juga dalam olahraga bola basket, untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar menggiring bola diperlukan suatu

latihan yang tepat, Dalam penelitian ini bentuk latihan yang akan diberikan dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket yaitu latihan kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*).

Permainan bola basket merupakan olahraga yang menarik, simpel, mendidik, kompetitif, menyenangkan dan menyehatkan. Permainan yang dilakukan dua regu dengan masing-masing regu terdiri dari lima orang yang berusaha mengumpulkan poin sebanyak-banyaknya dengan memasukkan bola ke dalam ring basket lawan. Dalam permainan bola basket terdiri dari beberapa teknik dasar seperti *dribbling*, *passing*, *catching*, *shooting*, dan *pivot*. Namun yang menjadi fokus penelitian penulis yaitu tentang *dribbling* dalam permainan bola basket. Keterampilan *dribbling* (menggiring bola) merupakan hal yang sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bola basket. Karena teknik ini berguna mencari peluang dari serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan. Selain itu, teknik dasar ini tentunya sangat membantu seorang pemain dalam mencetak angka secara langsung karena berguna mendekatkan pemain ke arah ring. Untuk dapat menggiring bola dengan baik, *skill* harus terus dilatih, karena kemampuan menggiring bola yang baik akan berdampak pada penguasaan permainan yang baik pula. Dimana salah latihan kecepatan dan kelincahan menjadi salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* bola basket.

Dalam permainan bola basket, kondisi fisik memiliki peranan yang sangat penting agar dapat melakukan teknik-teknik dasar dengan baik. Latihan kondisi fisik yang diberikan ditujukan untuk mengembangkan kemampuan kondisi fisik baik umum maupun khusus sesuai dengan kebutuhan olahraga yang diperlukan. Pada pelaksanaannya pembentukan latihan kondisi fisik ini memerlukan waktu yang cukup dan harus dilakukan dengan perencanaan latihan yang terprogram, terarah, dan sistematis. Latihan kecepatan dan kelincahan merupakan bentuk latihan yang diberikan untuk meningkatkan kreativitas pemain dalam permainan bola basket terkhusus pada teknik dasar

menggiring. Tujuan latihan ini untuk membiasakan siswa terhadap situasi dan kondisi pertandingan dimana siswa harus bisa menghindari lawan sewaktu menggiring bola.

Berdasarkan hasil observasi penulis pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Talang Padang ditemukan bahwa ketika siswa melakukan olahraga bola basket terlihat kemampuan menggiring bolanya masih rendah. Sewaktu siswa menggiring bola terlihat masih lambat dan tidak stabil sehingga dapat dengan mudah dikejar dan direbut oleh lawan. Koordinasi pada saat menggiring bola masih kurang baik sehingga siswa tidak dapat menghindari lawan sewaktu menggiring bola bola basket. Kekurangan yang terlihat pada siswa tersebut disebabkan belum adanya latihan khusus untuk mengembangkan keterampilan teknik serta pengembangan unsur kondisi fisik yang dibutuhkan seperti kecepatan dan kelincahan. Dari pengamatan tersebut, peneliti berupaya untuk mengatasi masalah-masalah tersebut, para siswa harus berlatih secara baik dan teratur dengan bentuk latihan yang tepat yaitu dengan latihan *speed* (kecepatan) dan *agility* (kelincahan). Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka peneliti ingin mengambil judul penelitian “Pengaruh Latihan *Speed* dan *Agility* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* Bola Basket Pada Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Talang Padang”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang di atas, peneliti dapat mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Kemampuan penguasaan teknik dasar keterampilan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Talang Padang belum baik.
2. Sebagian siswa memiliki kecepatan yang lambat sehingga dalam melakukan *dribbling* dapat dengan mudah dikejar dan direbut oleh lawan.
3. Sebagian siswa memiliki kelincahan dan koordinasi yang kurang baik sehingga dalam melakukan *dribbling* tidak dapat menghindari lawan dan bola sering lepas.

## 1.3 Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah di atas agar penelitian ini tidak melenceng dari tujuan yang ingin dicapai maka perlu dibatasi. Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu “Pengaruh Latihan *Speed* dan *Agility* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* Bola Basket Pada Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Talang Padang”.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Dari pembatasan masalah di atas maka peneliti dapat merumuskan masalah penelitian yaitu apakah ada pengaruh latihan *speed* dan *agility* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* bola basket pada ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Talang Padang?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Setelah melihat rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *speed* dan *agility* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* bola basket pada ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Talang Padang.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

Dari penelitian ini diharapkan memperoleh manfaat sebagai berikut:

1. Bagi siswa, untuk menambah serta meningkatkan kualitas pengetahuan dan kemampuan serta semangat siswa untuk lebih termotivasi dalam meningkatkan prestasi dalam olahraga bola basket.
2. Bagi pelatih/guru, dapat dijadikan sebagai bahan pengajaran untuk dapat lebih mudah dalam mengajar guna meningkatkan keterampilan teknik menggiring bola pada permainan bola basket.
3. Bagi peneliti, untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Lampung.

#### **1.7 Ruang Lingkup Penelitian**

1. Tempat Penelitian

Lokasi yang digunakan pada penelitian ini di Lapangan SMA Negeri 1 Talang Padang.

2. Objek Penelitian

Adapun objek dalam penelitian ini ialah latihan kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*) terhadap keterampilan *dribbling* bola.

### 3. Subjek Penelitian

Adapun subyek penelitian dalam penelitian ini adalah 30 orang siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Talang Padang.

## 1.8 Penjelasan Judul

### 1. Pengaruh

Pengaruh adalah kekuatan yang muncul dari sesuatu benda atau orang dan juga gejala dalam yang dapat memberikan perubahan yang dapat membentuk kepercayaan atau perubahan.

### 2. Latihan

Latihan adalah penerapan rangsangan fungsional secara sistematis dalam ukuran semakin tinggi dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi.

### 3. Kecepatan (*speed*)

Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut menempuh jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

### 4. Kelincahan (*agility*)

Adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

### 5. Menggiring Bola (*dribbling*)

Menggiring bola adalah suatu cara membawa bola ke depan dengan memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan atau secara bergantian baik dengan berhenti, berjalan atau berlari.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 1.1 Pendidikan Olahraga

Pendidikan olahraga adalah suatu alat untuk mencapai tujuan pendidikan, atau suatu pendidikan melalui proses adaptasi aktivitas-aktivitas jasmani atau *physical activities* seperti organ tubuh, neuromuscular, intelektual, social, kultur, emosional dan etika. Pembelajaran olahraga pada usia dini dengan pengenalan yang baik terutama pada anak sekolah dasar merupakan hal yang wajib dilakukan agar dapat meraih prestasi puncak. Pengenalan gerak pada saat anak masih berusia dini akan menanamkan pola gerak untuk mempersiapkan fisik anak pada cabang olahraga yang diminatinya.

Menurut Mutohir, (2005:2) pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kebugaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Dijelaskan juga bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani guna mencapai tujuan pendidikan yang menyeluruh. Pendidikan jasmani dan olahraga berfokus pada peningkatan gerak manusia, serta berkaitan dengan hubungan gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya, contohnya hubungan dan perkembangan tubuh fisik wilayah pertumbuhan serta perkembangan aspek lain dari manusia itu sendiri. Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan

bahwa pendidikan jasmani ada-lah pembelajaran yang berkontribusi terhadap pertumbuhan serta perkembangan anak di usia dini atau usia sekolah melalui gerakan\_gerakan yang sesuai dengan umur mereka, di sisi lain pendidikan jasmani di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada anak sekolah karena dengan mempunyai kebugaran jasmani yang baik menjadikan anak sebagai manusia yang berkualitas.

## 1.2 Pola Pembinaan Prestasi

Pembinaan berasal dari kata “bina” yang mendapat awalan ke- dan akhiran -an yang berarti bangun/ bangunan. Menurut Alfatawy (2012: online) Pembinaan suatu usaha yang dilakukan dengan sadar, berencana, teratur dan terarah untuk meningkatkan sikap dan keterampilan atlet dengan tindakan-tindakan, pengarahan, pembimbingan, pengembangan dan stimulasi dan pengawasan untuk mencapai suatu tujuan.

Secara umum pembinaan diartikan sebagai usaha untuk memberi pengarahan dan bimbingan guna mencapai suatu tujuan tertentu. Pembinaan merupakan hal umum yang digunakan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, kecakapan di bidang pendidikan, ekonomi, sosial, kemasyarakatan, dan lainnya. Pembinaan menekankan pada pendekatan praktis, pengembangan sikap, kemampuan dan kecakapan.

Menurut Jaenudin (2015:5) prestasi adalah hasil yang diperoleh seseorang dari suatu periode ke periode lainnya yang menunjukkan adanya perubahan kearah kemampuan. Menurut Ruslani (2012: *online*) pengertian prestasi adalah tentang sesuatu atau banyak hal yang telah diraih. Prestasi ini biasanya telah melewati banyak proses dan tindakan. Untuk mencapai prestasi atlet secara maksimal diperlukan pembinaan yang terprogram, terarah dan berkesinambungan serta didukung dengan penunjang yang memadai.

Untuk mencapai prestasi optimal atlet, juga diperlukan latihan intensif dan berkesinambungan kadang-kadang meimbulkan rasa bosan. Hal ini dapat menjadi penyebab penurunan prestasi, oleh karena itu diperlukan pencegahan yaitu dengan merencanakan dan melakukan latihan-latihan yang bervariasi. Berlatih secara intensif belum cukup untuk menjamin tercapainya peningkatan prestasi, hal ini karena peningkatan prestasi tercapai bila selain intensif, latihan dilakukan dengan bermutu dan berkualitas.

Upaya untuk meraih prestasi perlu perencanaan yang sistematis dilaksanakan secara bertahap dan berkesinambungan, mulai dari permasalahan, pembibitan dan pembinaan hingga mencapai puncak prestasi.



Gambar 1. Piramida Tahap-Tahap Pembinaan  
(Sumber : Djoko Pekik Irianto, Dasar Kepeleatihan 2000:27)

Dari gambar diatas dalam pencapaian prestasi olahraga maksimal diperlukan tahap-tahap yang berkelanjutan. Untuk lebih memahaminya dapat di jelaskan sebagai berikut:

### 1.2.1 Permasalahan

Agar diperoleh bibit olahragawan yang baik perlu disiapkan dari awal yakni dengan program permasalahan yang dilakukan dengan cara menggerakkan anak-anak pada usia dini untuk melakukan aktivitas olahraga secara menyeluruh atau jenis olahraga apapun.

### 1.2.2 Pembibitan

Tahap selanjutnya setelah permasalahan dalam proses pembinaan olahraga prestasi yaitu pembibitan. Pada tahap pembibitan anak mulai diarahkan untuk mendalami cabang olahraga yang sesuai dengan bakat yang dimiliki. Pada tahap pembibitan, anak juga diberikan motivasi agar anak merasa nyaman dan bersemangat dalam melakukan aktifitas olahraga. Salah satu modal dasar untuk mencapai prestasi puncak dalam suatu cabang olahraga adalah memiliki bibit yang berbakat sesuai dengan tuntutan dan spesifik masing-masing cabang olahraga tertentu. Pemanduan bakat dapat dikatakan sebagai suatu usaha yang dilakukan untuk memperkirakan dengan probabilitas yang tinggi peluang seseorang yang berbakat dalam olahraga prestasi untuk dapat berhasil dalam menjalani program latihan sehingga mampu mencapai prestasi puncak.

Menurut Cholik (1995) yang dikutip oleh Djoko Pekik Irianto (2002:29), beberapa indikator penting yang perlu diperhatikan sebagai kriteria untuk mengidentifikasi dan menyeleksi bibit atlet berbakat secara obyektif antara lain:

- a. Kesehatan (pemeriksaan medis, khususnya sistem kardiorespirasi dan sistem otot syaraf)
- b. *Anthropometri* (tinggi dan berat badan, ukuran bagian tubuh, lemak tubuh)
- c. Kemampuan fisik (*speed power*, koordinasi, VO2 max)
- d. Kemampuan psikologis (sikap, motivasi, daya toleransi)
- e. Keturunan
- f. Lama latihan yang telah diikuti sebelumnya dan adakah peluang untuk dapat dikembangkan.
- g. Maturasi

### 1.2.3 Pembinaan prestasi

Setelah adanya suatu permasalahan dan pembibitan, untuk mencapai suatu prestasi yang baik maka dilanjutkan dengan pembinaan. Pembinaan diarahkan melalui latihan yang disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan atlet. Untuk mencapai prestasi olahraga yang tinggi memerlukan waktu yang cukup lama 8-10 tahun dengan proses latihan yang benar, untuk itu latihan hendaknya dilakukan dengan tahapan yang benar. Adapun tahapan latihan meliputi:

1) Tahapan multilateral

Tahap perkembangan multilateral (menyeluruh) disebut juga *multi skill* yang diberikan pada anak usia 6-15 tahun yang bertujuan mengembangkan gerak dasar. Apabila tahap ini dilakukan dengan baik maka akan memberikan keuntungan antara lain: atlet memiliki gerak yang bermanfaat untuk mengembangkan keterampilan dan penguasaan teknik tinggi dengan gerakan-gerakan yang variatif.

2) Tahapan spesialisasi

Secara umum tahap ini dilaksanakan pada usia 15-19 tahun, materi latihan disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraga, meliputi: biomotor, klasifikasi skill baik *open skill* maupun *close skill* atau kombinasi. Tahap spesialisasi berbanding terbalik dengan tahap multilateral, artinya semakin bertambah usia atlet semakin mengarah ke spesialisasi atau dengan kata lain semakin muda usia atlet proporsi latihan untuk multilateral semakin besar.

3) Puncak prestasi

Setelah melalui pembinaan pada tahap multilateral dan tahap spesialisasi, diharapkan akan meraih prestasi pada usia emas (*Golden Age*). Untuk mendapatkan atlet-atlet yang berbakat, perlu ditingkatkan prestasinya ketiga komponen tersebut tidak dapat

dipisahkan. Bila tidak dilaksanakan salah satu komponen, akan mendapatkan hasil yang tidak diharapkan atau maksimal.

### 1.3 Belajar Gerak

Proses belajar gerak pada prinsipnya tidak jauh berbeda dengan pengertian belajar secara umumnya. Belajar gerak melalui praktik atau pengalaman belajar tidak dapat diukur secara langsung, karena proses yang mengantarkan pencapaian perubahan perilaku berlangsung secara internal atau dalam diri. Belajar gerak secara sederhana dapat digambarkan sebagai proses pembelajaran yang dilakukan secara terencana dan sistematis untuk mencapai tujuan pembelajaran yang direncanakan. Menurut Kiram Yanuar (2019), “Belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respons-respons muskular dan diekspresikan gerakan tubuh”(hlm.13). Belajar gerak (*motor learning*) pada dasarnya tidak jauh berbeda dari konsep belajar pada umumnya. Belajar gerak merupakan perubahan yang relatif permanen yang bekerja atau yang berhubungan dengan perubahan perilaku gerak yang dihasilkan berkat latihan atau pengalaman di masa lalu. Siedentop (Hidayat & Juniar, 2020) menyatakan bahwa “belajar gerak diartikan sebagai perubahan yang relatif permanen (*melekat*) di dalam kinerja keterampilan gerak yang diperoleh dari pengalaman atau latihan”(hlm.12).

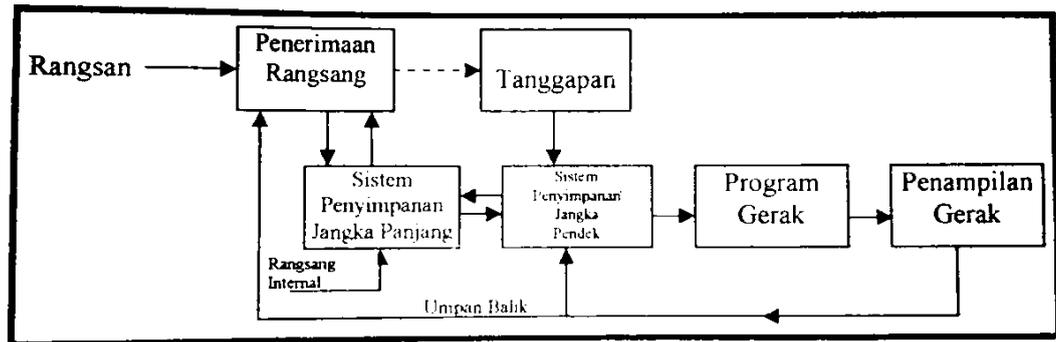
Berdasarkan pengertian di atas, dalam belajar gerak terkandung beberapa karakteristik sebagai berikut:

- 1) Belajar gerak sebagai peristiwa, kejadian atau perubahan yang terjadi apabila seseorang berlatih yang memungkinkan mereka menjadi semakin terampil dalam melaksanakan suatu kegiatan.
- 2) Belajar gerak adalah hasil langsung dari praktek atau pengalaman
- 3) Belajar gerak tidak dapat diukur secara langsung, karena proses yang mengantarkan pencapaian perubahan perilaku berlangsung secara internal atau *dalam diri manusia* sehingga tidak dapat diamati secara langsung, terkecuali ditafsirkan berdasarkan perubahan perilaku.

- 4) Belajar gerak dipandang sebagai proses yang menghasilkan perubahan relatif permanen dalam keterampilan.

Proses belajar gerak terjadi karena adanya masukan atau rangsangan yang diterima oleh indera penglihatan, pendengaran, rasa dan indera kinestesi. Masukan tersebut diteruskan ke sistem syaraf pusat untuk diproses, dan kemudian ditafsirkan serta disimpan, lalu diterjemahkan dalam bentuk gerakan (*keluaran*). Dari pendapat sardiman di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa belajar itu bukan hanya kegiatan mencari pengetahuan saja, tetapi menyangkut gerak tubuh juga. Dari kutipan di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa yang dimaksud dengan “belajar gerak adalah hasil dari suatu proses latihan dalam cabang olahraga tertentu yang didapat berkat kerja keras suatu individu sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya”.

Masukan sensori berkaitan dengan penerimaan rangsang oleh organ-organ sensori. Masukan sensori ini kemudian diproses dalam sistem ingatan (*short term sensory*), selanjutnya diteruskan ke penyimpanan jangka pendek atau sementara (*short term memory*). Informasi persepsi ini hanya dapat bertahan dalam sistem penyimpanan untuk sementara, apabila tidak digunakan dalam waktu yang singkat akan dilupakan atau hilang. Selanjutnya masukan yang telah diproses dalam sistem penyimpanan jangka pendek kemudian disimpan dalam gudang penyimpanan jangka panjang (*long term memory*). Semua proses informasi tersebut adalah merupakan proses kegiatan kognitif yang belum tentu dilakukan dalam bentuk gerakan. Sesuatu yang telah disimpan dalam gudang penyimpanan jangka panjang akan mempengaruhi lagi persepsi dan keputusan yang akan diambil. Setelah informasi persepsi diubah dalam bentuk rencana gerakan (*motor plan*), maka kontrol motorik menyusun seperangkat perintah yang ditujukan kepada otot untuk menghasilkan gerakan yang sesuai dengan rencana tindakan. Keterampilan motorik adalah hasil akhir dari proses pengolahan atau pemrosesan informasi. Proses pengolahan informasi selengkapnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini



Gambar 2. Proses Pengolahan Informasi  
Sumber:(Hidayat & Juniar, 2020).

Untuk lebih memahami perilaku siswa dalam belajar gerak, pendekatan psikologi dipandang masih sangat relevan, karena proses belajar gerak tidak semata-mata sebagai gejala yang dipengaruhi oleh faktor biologis (*neuro-fisiologis*) saja. Belajar gerak adalah suatu proses yang juga melibatkan aktivitas kejiwaan dan badan sebagai suatu kesatuan. Berbagai teori yang berupaya mengungkap perilaku belajar pada umumnya, pada dasarnya juga berlaku untuk teori belajar gerak. Dalam ilmu psikologi, teori yang berkenaan dengan belajar, secara umum dapat dikelompokkan menjadi empat aliran, yaitu aliran tingkah laku (*behaviorisme*), aliran kognitif (*gestalt field*), aliran humanistik, dan aliran sibernetik. Kelompok teori *behaviorisme* atau teori tingkah laku menekankan pada “hasil” dari proses belajar, kelompok teori kognitif menekankan pada “proses” belajar, kelompok teori humanis lebih menekankan pada “isi” atau apa yang dipelajari, sedangkan kelompok teori sibernetik lebih menekankan pada “sistem informasi” yang dipelajari.

#### 1.4 Fase-fase Belajar Gerak

Fase belajar gerak pada prinsipnya tidak jauh berbeda dengan pengertian belajar secara umumnya. Belajar gerak melalui praktik atau pengalaman belajar tidak dapat diukur secara langsung, karena proses yang mengantarkan pencapaian perubahan perilaku berlangsung secara internal atau dalam diri. Belajar gerak secara sederhana dapat digambarkan sebagai proses pembelajaran yang dilakukan secara terencana dan sistematis untuk mencapai

tujuan pembelajaran yang direncanakan. Menurut Hidayat, Cucu (2015) , “Sasaran utama belajar gerak adalah tercapainya otomatisasi gerakan”(hlm.20). Gerakan yang sudah otomatis merupakan puncak dai belajar gerak. Personal mendasar di dalam belajar gerak adalah mempelajari aktivitas gerakan. Belajar gerak juga berkenaan dengan bagaimana suatu keterampilan gerak dikuasai, dan bagaimana mempertahankanya dalam waktu yang relatif lama. Persoalan lainnya yang berkaitan dengan paparan diatas ialah bagaimana proses perubahan perilaku terampil itu hingga seseorang yang belajar mencapai tahap mahir. Seseorang cenderung melalui tahap-tahap belajar gerak sebagai upaya menguasai, mengembangkan, dan memperhalus keterampilan gerak yang dipelajari. Tahap-tahap tersebut didasarkan pada dua konsep perkembangan, yakni pertama perolehan kemampuan gerak meningkat dari yang sederhana menuju ke yang kompleks. Kedua, bertahap dari hal-hal yang bersifat umum ke khusus.

Berkenaan dengan tahap-tahap belajar keterampilan gerak (*stage in learning*), Fitts dan Posner seperti dikutip Joyce membagi tahap-tahap belajar gerak ke dalam tiga fase, yakni 1) *fase kognitif*, 2) *fase asosiatif*, 3) *fase otomatisasi*. Fase-fase belajar gerak tersebut dapat dijelaskan lebih lanjut sebagai berikut:

- 1) Fase kognitif, yakni fase penyampaian informasi tentang konsep gerak atau bentuk keterampilan gerak yang akan dipelajari. Karakteristik kognitif sering dicirikan dalam bentuk perencanaan, formulasi hipotesisi, dan merumuskan daerah langkah maju secara bertahap, dari masukan keluaran, sepanjang berlangsungnya rangkaian kesatuan proses informasi. Perilaku yang terencana secara jelas terjadi dalam tahap kognitif atau tahap permulaan dalam belajar keterampilan gerak. Pada fase ini siswa menerima informasi tentang proses gerak, kemudian dia membentuk pengertian dalam memorinya. Penjelasan dapat berupa ceramah dengan sasaran merangsang indera pendengar, atau berupa peragaan/demonstrasi dengan sasaran merangsang indera penglihat. Agar informasi dapat mudah dicerna dan dipahami, penjelasan harus terstruktur dengan baik dan sederhana.

- 2) Fase asosiasi, yakni pemberian kesempatan kepada siswa untuk mencobacoba konsep gerak yang telah dipahami dalam praktek. Bentuk latihan pada tahap ini memiliki ciri-ciri: Bentuk latihan sederhana, berlangsung perlahan-lahan dan kemungkinan besar banyak koreksi. Sasaran pokoknya adalah keterampilan gerak dapat dilakukan dengan benar walaupun dalam intensitas rendah. Oleh karena itu bentuk gerak yang dipraktikkan harus mengacu pada konsep gerak yang benar. Jika terjadi kesalahan harus diperbaiki sampai bentuk gerakannya benar. Tentu saja pada fase ini siswa masih mencari-cari hubungan antara cara pelaksanaan tugas dengan hasil yang dicapai. Maka dari itu dalam perilaku siswa belum terbentuk suatu pola gerak yang konsisten.
- 3) Fase otomatisasi, adalah tahap dimana keterampilan gerak yang telah dipelajari sebelumnya diulang-ulang secara terus-menerus, sehingga respon motoriknya menjadi lebih cepat, tepat dan cermat serta gerakannya sudah tidak terganggu oleh situasi lingkungannya. Fase ini ditandai dengan pelaksanaan tugas gerak yang semakin efisien. Gerakan siswa sudah terkoordinasi, kemudian secara bertahap pola gerakannya semakin konsisten. Ciri bentuk latihannya adalah, kuantitas latihan meningkat, begitu juga kualitasnya, koreksi sedikit, intensitas latihan tinggi dibarengi dengan sedikit peningkatan tingkat kesulitan. Sering terjadi guru atau pelatih terburu-buru memasuki tahap otomatisasi padahal konsep gerak belum dikuasai dengan benar. Jika bentuk gerakannya masih salah dan telah dipelajari secara berulang-ulang, maka bentuk gerak tersebut akan menjadi otomatis (bad habit), sehingga memperbaikinya akan membutuhkan waktu lama (sulit).

## **1.5 Hakikat Bermain dan Permainan**

### **1.5.1 Pengertian Bermain**

Menurut A. Martuti (2012;14) Bermain adalah suatu kegiatan menyenangkan dan paling digemari oleh anak-anak pada masa prasekolah, dan sebagian waktu anak digunakan untuk bermain sehingga para ahli berpendapat bahwa usia prasekolah adalah usia bermain. Bermain memiliki manfaat yang besar bagi perkembangan anak, dan sarana untuk menggali pengalaman belajar yang sangat berguna untuk anak, misalnya pengalaman bersosialisasi dengan teman, menambah pembendaharaan kata, menyalurkan perasaan dalam kegiatan permainan

### **1.5.2 Manfaat bermain menurut Meyke S.T. dalam A. Martuti (2012;6) antara lain :**

- 1) Manfaat bermain untuk perkembangan fisik  
Bila anak mendapatkan kesempatan untuk melakukan kegiatan gerak-gerak tubuh, maka anak dibuat menjadi sehat, otot-otot tubuh menjadi kuat.
- 2) Manfaat bermain untuk perkembangan aspek motorik  
Pada usia sekitar 1 tahun memainkan pensil untuk membuat coret-coretan yang secara tidak langsung belajar melakukan gerak-gerakan motorik halus untuk menulis. Pada usia 2 tahun sudah dapat membuat coretan benang kusut. Usia sekitar 3 tahun berhasil membuat garis lengkung. Usia sekitar 4 atau 5 tahun anak mulai belajar menggambar bentuk-bentuk tertentu yang biasanya merupakan gabungan dari bentuk geometri semisal gambar rumah, hewan, orang, dan lain-lain.
- 3) Manfaat bermain untuk perkembangan aspek sosial  
Dengan teman sebayanya, anak akan belajar berbagai hal milik dengan menggunakan mainan secara bergilir, melakukan kegiatan secara bersama, mencari cara pemecahan masalah yang dihadapi

dengan teman mainnya. Misalnya membuat aturan bersama untuk menghindari pertengkaran.

- 4) Manfaat bermain untuk perkembangan kepribadian dan emosi  
Secara alamiah, bermain adalah suatu yang di butuhkan anak dan kegiatan ini pasti disukai. Kegiatan bermain yang dilakukan bersama kelompok teman, menjadikan anak mampu menilai dirinya, tentang kelebihan-kelebihan yang ia miliki, menimbulkan rasa apercaya diri dan ia merasa memiliki harga diri karena ia merasa mempunyai kompetensi tertentu sehingga dapat membentuk konsep diri yang positif. Anak akan belajar bagaimana cara bersikap dan bertingkah laku agar dapat bekerja sama dengan teman-temannya. Pada perkembangannya hal tersebut akan menumbuhkan sikap jujur, kesatria, penyayang, tulus, dan sebagainya.
- 5) Manfaat bermain untuk perkembangan aspek kognisi  
Pengetahuan akan konsep-konsep tentang warna, ukuran, bentuk, arah, lebih mudah diperoleh dengan melalui kegiatan bermain. Konsep-konsep itu merupakan dasar bagi pembelajaran tentang bahasa, matematika, dan pengetahuan alam yang lain. Sebagaimana diketahui, anak usia prasekolah mempunyai rentang perhatian yang terbatas atau masih suka bermain dan sulit belajar. Akan berbeda bila pengenalan konsep-konsep tersebut dilakukan sambil bermain, maka anak akan senang dan secara otomatis itu adalah sebuah bentuk pembelajaran. Bermain juga dapat menjadi sarana untuk mengembangkan kreativitas dan daya cipta, karena bermain adalah sumber pengalaman dan uji coba. Seorang anak akan mendapat kepuasan kalau dapat menciptakan sesuatu yang baru dan berbeda dari yang lain, baik melauai gambar, coretan, cerita atau hasil karya yang lain
- 6) Manfaat bermain untuk mengasah ketajaman pengindraan  
Pada anak usia pra sekolah, ketajam penglihatan dan pendengaran berperan penting untuk membantu anak agar lebih

muda belajar mengenal dan mengingat bentuk – bentuk atau kata – kata tertentu. Hal tersebut akan memudahkan anak untuk belajar membaca serta menulis di kemudian hari. Permainan edukatif yang berupa balok – kubus, sangat membantu anak prasekolah mengamati berbagai bentuk, ukuran, warna, besaran, bahkan peralatan rumah tangga dan aktivitas yang ada di rumah dapat dijadikan sarana melatih ketajaman panca indra anak.

7) Pemanfaatan bermain bagi guru

Kegiatan bermain dapat dijadikan alat bagi guru atau orang tua untuk mengamati, menilai, dan mengevaluasi anak. Pengamatan berkaitan dengan keragaman kegiatan bermain yang dilakukan anak, cara anak bermain, interaksi anak dalam bermain, sikap dan tanggapan temantemannya terhadap seorang anak, cara berbagi dan bersosialisasi. Tingkat ketekunan dan keuletan dalam bermain, lamanya waktu yang dihabiskan untuk sebuah permainan, cara memecahkan permasalahan, dan sebagainya.

8) Pemanfaatan bermain sebagai media terapi

Bermain dapat digunakan sebagai media terapi karena selama bermain perilaku anak akan tampil lebih bebas, dan secara alamiah bermain sudah merupakan dunianya seorang anak. Untuk melakukan terapi ini diperlukan pendidikan dan pelatihan khusus, tidak boleh dilakukan dengan sembarangan.

9) Pemanfaatan bermain sebagai media intervensi

Bermain dapat digunakan dapat melatih kemampuan-kemampuan tertentu seperti melatih konsep-konsep dasar seperti warna, ukuran. Bentuk, besaran, arah, keruangan, keterampilan motorik kasar, halus, dan sebagainya. Kegiatan melatih kemampuan kemampuan dasar ini terutama ditujukan anak usia prasekolah. Melatih kemampuan dasar juga dapat diterapkan pada anak-anak yang mempunyai keterbelakangan mental, anak-anak yang mempunyai hambatan fisik motorik, cacat mata, cacat pendengaran, dan

sebagainya. Tetapi untuk tujuan ini perlu dibuat persiapan dan rencana khusus

### **1.5.3 Pengertian Permainan**

Permainan merupakan suatu kegiatan yang dapat diintegrasikan kedalam kegiatan pembelajaran pada anak usia dini. Hal ini dimaksudkan dalam pembelajaran untuk mencapai tujuan perkembangan anak tidak hanya pembelajaran yang dilaksanakan di dalam kelas saja, akan tetapi juga dilakukan melalui permainan. Melalui kegiatan permainan anak dapat melakukan kegiatan dengan menyenangkan. Terdapat berbagai permainan yang membutuhkan ketrampilan motorik dan memperkuat berbagai konsep pada anak. Maka dari itu konsep permainan dapat dilaksanakan untuk mencapai suatu tujuan dalam pembelajaran, dalam hal ini untuk membantu perkembangan anak (Kusbudiah, 2014; Essa, 2014:265).

Permainan merupakan aktivitas yang membuat seorang anak menjadi bersemangat dan senang. Permainan merupakan sesuatu yang dilakukan untuk bermain oleh anak (Sattlemair & Ratey, 2014; Linch, 2015). Selain itu melalui permainan dapat memberikan informasi, kesenangan maupun mengembangkan imajinasi anak (Olivia & Bernard, 2013:3; Bjarvtveit & Panayotidis, 2017:10). Selain itu permainan juga merupakan alat pendidikan karena memberikan rasa kepuasan, kegembiraan dan kebahagiaan, permainan memberikan kesempatan bagi anak untuk mengenal aturan-aturan permainan, mematuhi norma dan larangan serta bertindak jujur (Thobald dkk, 2015: 5).

Kegiatan permainan merupakan kegiatan yang dilaksanakan dengan menggunakan atau tanpa menggunakan alat yang dapat membantu memberikan informasi, memberikan kesenangan maupun mampu mengembangkan imajinasi anak (Moeslichatoen, 2004:31; Triharsono.

2013:1. Allwood, 2013; Hyvonen, 2015). Melalui permainan anak dapat menjelajahi dunianya, anak dapat menambah pengalamannya dari yang tidak diketahui sampai yang diketahui dan dari yang tidak dapat diperbuatnya sampai mampu melakukannya. Maka dari itu dengan melalui permainan anak dapat memetik manfaat baik yang baik untuk perkembangannya di berbagai aspek (Musfiroh, 2005:2). Permainan merupakan aktivitas yang menyenangkan karena memberikan dorongan untuk bereksplorasi dalam menjelajahi dunianya sehingga anak memperoleh informasi, kesenangan, mengenal aturan-aturan dan dapat mempraktikkan Keterampilannya. Melalui permainan juga berfungsi untuk mengembangkan kecerdasan yang dimiliki oleh anak. Oleh sebab itu permainan dianggap penting dilaksanakan untuk anak.

#### **1.5.4 Jenis –Jenis Permainan**

Terdapat beberapa jenis permainan, menurut Mildred Parten (Santrock, 2007:217) tipe permainan pada anak usia dini, antara lain:

- 1) *Unoccupied play*. Permainan dimana anak tidak terlibat dalam permainan yang umumnya, melainkan hanya mengamati kejadian disekitar yang menarik perhatian anak. Jika tidak ada hal yang menarik, anak akan menyibukkan diri dengan melakukan berbagai hal seperti bermain anggota tubuhnya.
- 2) *Solitary play* (bermain sendiri). Permainan dimana anak bermain sendiri dan mandiri. Anak terlihat asyik dengan aktivitasnya sendiri dan tidak memedulikan orang-orang disekitarnya. Anak baru merasakan kehadiran orang disekitarnya apabila ada yang mengambil mainannya.
- 3) *Onlooker play* (pengamat). Kegiatan bermain terjadi ketika anak memerhatikan anak-anak lain bermain dan tampak ada minat besar terhadap kegiatan anak lain yang diamatinya. Jenis kegiatan bermain ini umumnya tampak pada anak usia dua tahun.

- 4) *Paralel play* (bermain paralel). Permainan dimana anak bermain terpisah dari anak yang lain, tetapi dengan mainan seperti yang dimainkan anak lain atau dengan cara meniru anak lain. Dengan melakukan kegiatan yang sama, anak dapat terlibat kontak dengan anak lain. Melakukan kegiatan paralel bukan kerjasama karena pada dasarnya anak masih bersifat egosentris dan belum mampu memahami, berbagi rasa maupun kegiatan dengan anak lain.
- 5) *Assosiative play* (bermain asosiatif). Permainan yang melibatkan interaksi sosial dengan sedikit atau tanpa pengaturan. Pada tahap ini ditandai dengan adanya interaksi antar anak yang bermain, saling tukar alat permainan, tetapi masing-masing anak sebenarnya tidak terlibat kerjasama. Kegiatan bermain ini biasa terlihat pada anak usia prasekolah. Misalnya saat menggambar, anak saling berbagi pensil warna tapi kegiatan tersebut sebenarnya dilakukan sendiri. Kemampuan anak untuk melakukan kerjasama dalam bermain bersama tumbuhnya tergantung pada kesempatan yang dimiliki untuk bergaul dengan anak lain.
- 6) *Cooperative play* (bermain bersama). Permainan yang melibatkan interaksi sosial dalam satu kelompok dengan suatu perasaan identitas kelompok dan aktivitas yang terorganisir. Kegiatan ini ditandai dengan adanya kerjasama atau pembagian tugas dan pembagian peranan antara anak-anak yang terlibat dalam permainan untuk mencapai satu tujuan tertentu. Kegiatan bermain ini umumnya tampak pada anak usia 5 tahun, namun perkembangannya tergantung pada latar belakang orang tua, sejauh mana anak diberikan kesempatan dan dorongan agar anak mau bergaul dengan teman-temannya.

### 1.5.5 Manfaat Permainan

Tedjasaputra (Kamtini & Tanjung, 2005:55-57) manfaat dari sebuah permainan antara lain:

- 1) Untuk perkembangan aspek fisik, bermain dengan aktif penting bagi anak sebagai penyaluran energi untuk mengembangkan otot-otot dan melatih seluruh bagian tubuh pada anak.
- 2) Untuk perkembangan aspek motorik kasar dan halus, melalui permainan puzzle, lego, balok pada anak dapat mengembangkan motorik halus. Aspek motorik kasarnya juga dapat berkembang ketika anak melakukan permainan seperti melompat, berlari dan memanjat.
- 3) Untuk perkembangan aspek sosial, kegiatan permainan pura-pura akan membuat anak berimajinasi menjadi orang tua, guru, pembantu dan lainnya. Anak akan belajar tentang peran dan tingkah laku apa yang diharapkan dari seorang anak perempuan dan laki-laki. Selain itu anak akan belajar menggunakan mainan secara bergilir, melakukan kegiatan bersama, mempertahankan hubungan yang sudah terbina dan mencari cara pemecahan masalah yang sedang dihadapi oleh anak.
- 4) Untuk perkembangan aspek emosi. Pada saat melakukan permainan anak dapat mengembangkan aspek emosi dengan melepaskan ketegangan yang dialami dengan cara bersabar dan menerima kekalahan.
- 5) Untuk perkembangan aspek kognitif. Melalui permainan anak dapat berkreasi dengan melakukan percobaan serta anak mendapatkan pengalaman selama melakukan permainan. Anak akan menciptakan sesuatu yang baru dan berbeda dari yang lain.
- 6) Untuk mengasah ketajaman penginderaan pada anak. Kelima indera anak baik pendengaran, penciuman, penglihatan, pengecapan dan perabaan dapat diasah melalui kegiatan permainan, sehingga anak akan lebih tanggap atau peka terhadap hal-hal yang berlangsung di lingkungannya.

- 7) Untuk mengembangkan keterampilan. Melalui permainan anak mendapatkan dan memperoleh rangsangan positif guna memperoleh daya kreativitas pada anak.

## 1.6 Bola Basket

Permainan bola basket diciptakan oleh Dr. James A. Naismith merupakan seorang guru pendidikan jasmani *Young Mens Christian Association* (YMCA) Springfield, Massachusetts (sekarang dikenal Springfield Collage), Amerika Serikat Pada tahun 1891 (Oliver, 2004:2). Permainan ini diciptakan dengan mengkombinasikan sepakbola dan rugby sampai menjadi permainan baru. Bola basket merupakan salah satu cabang olah raga bola besar yang dimainkan oleh dua regu, baik putra maupun putri. Setiap regu terdiri atas lima orang pemain (Sarjan Mile & Ruslan, 2021: 33). Tujuan permainan bola basket adalah mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke keranjang lawan dan menghalangi masuknya bola ke keranjang sendiri dari serangan lawan (Nurhidayah & Sukoco, 2015). Terdapat beberapa catatan penting dalam perkembangannya setelah permainan bola basket ditemukan pada tahun 1891 yaitu:

1. Pada tahun 1892, untuk pertama kali Naismith memperkenalkan permainan Bolabasket kepada masyarakat (Amerika).
2. Tahun 1894, Prof. Dr. James A. Naismith dan Dr. Luther Gullick untuk pertama kali mengeluarkan peraturan permainan resmi.
3. Tahun 1913, untuk pertama kali diadakan Kejuaraan Bolabasket *Far Eastern*. Pada kesempatan tersebut regu Phillipina mengalahkan Cina.
4. Tahun 1918, tentara pendudukan Amerika dan anggota YMCA memperkenalkan permainan Bolabasket di banyak negara Eropa.
5. Tahun 1919, dalam Olympiade Militer di Joinville, permainan Bolabasket termasuk salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan.
6. Tahun 1932, untuk pertama kali diadakan Kongres Bolabasket bertempat di Jenewa Swiss. Para peserta yang hadir adalah Argentina, Cekoslowakia, Yunani, Italia, Portugal, Rumania dan Swiss. Keputusan penting yang

dihasilkan adalah terbentuknya Federasi Bolabasket Internasional yaitu *Federation International de Basketball* (FIBA)

7. Tahun 1933, untuk pertama kali diselenggarakan kejuaraan Dunia Bolabasket Mahasiswa di kota Turin Italia.
8. Tahun 1935, dalam Kongres Komite Olympiade Internasional, Bolabasket diterima sebagai salah satu nomor pertandingan Olympiade.
9. Tahun 1936, untuk pertama kali Bolabasket dipertandingkan dalam Olympiade Berlin. Dua puluh dua negara ikut serta. Juaranya adalah USA, Kanada dan Meksiko.
10. Tahun 1939, Prof. Dr. James A. Naismith meninggal dunia (Saichudin, Sayyid Agil R. M, 2019: 2-3).

Di Indonesia perkembangan bola basket dimulai pada tahun 1930-an, meskipun belum resmi menjadi sebuah negara yang merdeka, beberapa kota di Indonesia sudah terdapat klub-klub bola basket lokal. Setelah proklamasi kemerdekaan, 17 Agustus 1945, olahraga permainan bola basket mulai dikenal luas dikota-kota yang menjadi basis perjuangan seperti Yogyakarta serta Solo. Walaupun belum memiliki induk olahraga nasional, namun pada saat penyelenggaraan Pekan Olahraga Nasional pertama (PON I) yang diadakan di Solo pada tahun 1948 permainan bola basket telah dimainkan untuk pertama kalinya ditingkat nasional serta mendapat sambutan yang cukup meriah, baik dari segi penonton maupun dari pesertanya sendiri. Kemudian pada tanggal 23 Oktober 1951, di bentuk Persatuan Basketball Seluruh Indonesia dan kemudian pada tahun 1955, karena adanya penyempurnaan nama sesuai dengan kaidah bahasa Indonesia maka organisasi bola basket tersebut berganti nama menjadi “Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia” (Perbasi). Perbasi mulai diterima menjadi anggota FIBA (*Federation International Basketball Association*) pada tahun 1953 dan setahun setelahnya, untuk pertama kalinya Indonesia mengirimkan tim basket di ajang Asian Games Manila pada saat itu (Sayyid Agil R. M, 2019: 4-5).

### 2.2.1 Teknik-Teknik Dasar Bola Basket

Sama halnya dengan olahraga-olahraga lainnya permainan bola mempunyai teknik-teknik dasar yang perlu untuk dilatih agar penguasaan teknik dapat dipraktekkan dengan baik. Menurut Suardika (2019, 159) Penguasaan teknik dasar dalam permainan bola basket merupakan hal yang sangat penting dan harus dilatih agar dapat menunjukkan permainan yang menarik dan dapat memenangkan pertandingan. Teknik-teknik dasar dalam permainan bola basket terdiri dari *dribbling*, *shooting*, *passing*, *pivot*, *rebound* dan *catching*. Teknik-teknik tersebut merupakan teknik dasar yang wajib dalam permainan bola besar seperti mengoper, menggiring, dan memasukkan bola ke daerah lawan. Permainan bola basket pada hakikatnya merupakan salah satu olahraga yang membutuhkan keterampilan tingkat tinggi. Keterampilan ini diartikan sebagai kemampuan pemain dalam melakukan gerak atau teknik dasar bermain bola basket dengan efektif dan efisien (Rubiana, 2017). Keterampilan gerak harus ditingkatkan secara maksimal guna mencapai prestasi optimal dalam olahraga bola basket. Berikut ini penjabaran dari masing-masing teknik dasar dalam permainan bola basket:

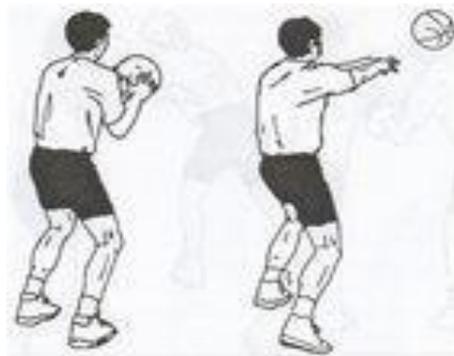
#### 1. *Passing* (Mengumpan Bola)

Menurut Sayyid Agil R. M (2019: 18) *Passing* atau mengumpan bola adalah memberikan bola ke kawan dalam permainan bola basket. Teknik dasar ini bisa dibilang mudah dilakukan daripada teknik dasar yang lain, namun juga sangat penting dalam pertandingan. Umpan yang tepat adalah salah satu kunci keberhasilan serangan sebuah tim dan sebuah unsur penentu tembakan-tembakan yang berpeluang mencetak angka (Oliver, 2004: 35). Menurut Sayyid Agil R. M (2019: 22-23) teknik dasar *passing* pun memiliki beberapa teknik antara lain:

a. *Chest Pass* (Umpan Setinggi Dada)

*Chest pass* atau yang sering juga disebut dengan operan dada, merupakan salah satu teknik *passing* mendasar dalam bola basket. Berikut cara menggunakan teknik ini:

- 1) Bola dipegang menggunakan kedua tangan.
- 2) Bola tersebut ditahan kedepan dada dengan memakai ujung dari kedua tangan.
- 3) Ibu jari harus tetap berada dibelakang bola dengan menggunakan tangan beserta ujung-ujung jari tersebut menyebar kesemua arah sisi pada bola.
- 4) Untuk melakukan *passing* berat badan dapat dipindahkan kedepan saat ingin melangkah.



**Gambar 3.** *Chest Pass*

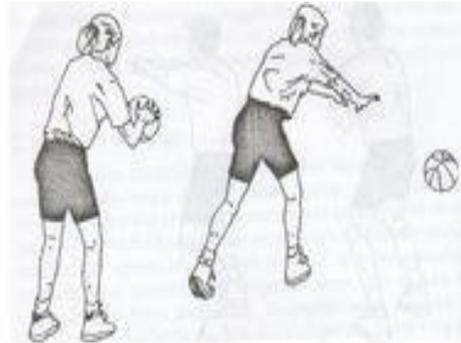
**Sumber :** (Sayyid Agil R. M, 2019: 22)

b. *Bounce Pass* (Umpan Pantul)

Umpan Pantul merupakan teknik mengumpan dengan memantulkan bola basket ke arah lantai. Umpan jenis ini sangat efektif digunakan untuk mengelabui lawan. Umpan pantul juga salah satu umpan yang sangat sulit untuk diantisipasi lawan. Berikut pelaksanaannya:

- 1) Bola dipegang menggunakan dua tangan.
- 2) Mula-mula pegang bola di depan dada.
- 3) Letakkan kaki kiri di depan (jika kidal sebaliknya)

- 4) Lakukan *passing* dengan mengarahkan bola kelantai sekitar 1,5 meter agar bola dapat memantul ke teman.
- 5) Saat pelaksanaan *passing* kaki kanan melangkah kedepan untuk menambah kekuatan *passing*



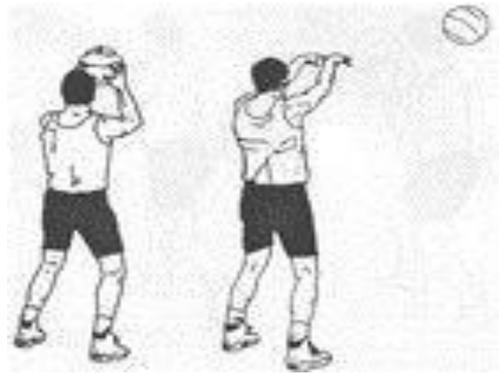
**Gambar 4.** *Bounce Pass*

**Sumber :** (Sayyid Agil R. M, 2019: 23)

c. *Overhead Pass* (Umpan di Atas Kepala)

Pelaksanaan umpan ini dilakukan dengan menempatkan bola di atas kepala dan dilempar dengan kedua tangan. Teknik ini biasanya dilakukan jika pemain ingin mengumpan kepada pemain lainnya dengan bola yang sedikit tinggi. Berikut pelaksanaannya:

- 1) Sikap persiapan yaitu posisi badan tegak .
- 2) Angkan bola dengan menggunakan dua tangan ke atas kepala.
- 3) Saat posisi akan melempar arahkan badan sedikit kebelakang.
- 4) Ayunkan bola kedepan sembari di ikuti oleh ayunan badan untuk menambah kecepatan dari umpan, karena biasanya umpan ini digunakan untuk jarak jauh.

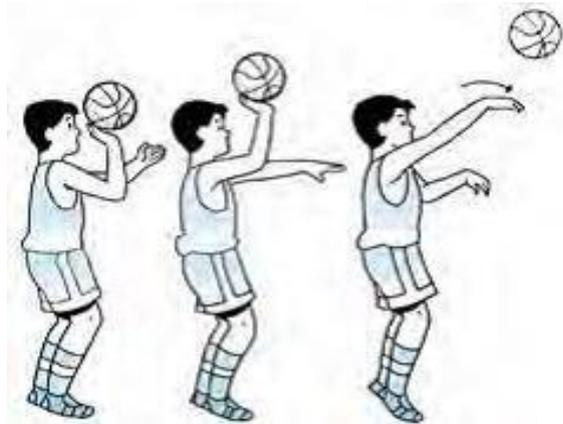


**Gambar 5. Overhead Pass**  
**Sumber :** (Sayyid Agil R. M, 2019: 24)

## 2. *Shooting* (Menembak Bola)

*Shooting* atau menembak bola merupakan segala usaha memasukkan bola ke dalam ring (basket) lawan untuk memperoleh nilai (Rachmad Nur Cahaya, dkk, 2021: 48). Teknik ini merupakan sebuah teknik dasar yang frekuensinya sangat menentukan dalam meraih suatu kemenangan dalam pertandingan bola basket. Hal ini menunjukkan teknik *shooting* merupakan teknik yang terpenting, meskipun tidak meninggalkan teknik dasar yang lain.

Dikatakan terpenting karena kemenangan regu dalam suatu pertandingan ditentukan dengan jumlah skor yang dibuat dari *shooting*. Akurasi *shooting* pada bolabasket merupakan suatu yang kompleks yang dipengaruhi beberapa hal (Podmenik, 2012:131). Jenis *shooting* dalam bola basket sangat bervariasi. Menembak dalam bolabasket terdiri dari *one-handset shoot*, *jump shoot*, *free throw*, *lay up*, *hook shoot*, *runner*, dan *three point shoot*.



**Gambar 6.** *Shooting*

**Sumber :** (Sayyid Agil R. M, 2019: 26)

### 3. *Pivot*

*Pivot* dalam bolabasket adalah gerakan memutar badan dengan bertumpu pada satu kaki sebagai porosnya sambil memegang bola basket. Gerakan putaran pada *Pivot* tidak boleh sampai menggeser letak kaki (poros) yang dipakai berputar. Jika sampai geser maka sudah termasuk pelanggaran. Gerakan berputar itu bisa sampai 380 derajat. *Pivot* dilakukan oleh pemain bola basket dengan tujuan utamanya adalah untuk menyelamatkan bola agar tidak sampai direbut dan lepas ke tangan lawan.



**Gambar 7.** *Pivot*

**Sumber :** (Sayyid Agil R. M, 2019: 36)

#### 4. *Dribbling* (Menggiring Bola)

Menurut Dewi (2013, 19) menggiring bola adalah suatu cara membawa bola ke depan dengan memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan atau secara bergantian baik dengan berhenti, berjalan atau berlari. *Dribbling* dalam permainan bola basket hanya boleh dilakukan dengan satu tangan, baik tangan kiri maupun tangan kanan. *Dribbling* dilakukan untuk melindungi bola agar bola tidak direbut lawan. *Dribbling* biasanya dilakukan dengan cara memosisikan badan diantara bola dan lawan. Tubuh digunakan untuk melindungi bola dari lawan. Oleh karena itu saat men-*dribbling* bola basket tubuh harus selalu berada diantara lawan dan bola. Tujuannya adalah agar saat lawan akan merebut bola maka tubuh digunakan untuk menghalangi lawan. Kegunaan menggiring bola antara lain mencari peluang dari serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan (Kong, 2015:2). Teknik ini harus sering dilatih karena kualitas kemampuan menggiring bola yang baik akan berdampak pada penguasaan permainan yang baik pula (Kalidasan, M & Nageswaran, A.S. 2016:143). Dalam tim memerlukan pemain yang mempunyai kepercayaan diri dan keterampilan untuk *mendribel* bola saat menghadapi jenis pertahanan apapun. Teknik dasar ini tentunya sangat membantu seorang pemain dalam mencetak angka secara langsung karena berguna mendekatkan pemain ke arah ring.

Menurut Nuril Ahmadi (2007:17) menggiring bola adalah membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan ke lantai. Menurut Idris (2016: 16) *dribbling* merupakan suatu kemahiran yang harus dikuasai oleh pemain dan merupakan prasyarat agar pemain dapat merealisasikan berbagai teknik bermain. Jika pemain memiliki kemampuan *dribbling* yang tinggi, sangat membantu tim secara keseluruhan, seperti mengatur

jalannya permainan (irama) atau dapat digunakan untuk menuver tertentu dalam setiap serangan yang dilakukan oleh tim.



**Gambar 8.** *Dribbling*

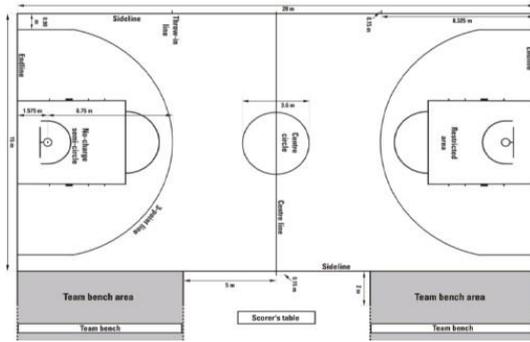
**Sumber :** (Sayyid Agil R. M, 2019: 17)

## 2.2.2 Sarana dan Prasarana Bola Basket

### 1. Lapangan Bola Basket

Lapangan bola basket berbentuk persegi panjang dengan dua standar ukuran, yakni panjang 28,5 meter dan lebar 15 meter untuk standar *National Basketball Association* (NBA) dan panjang 26 meter dan lebar 14 meter untuk standar Federasi Bola Basket Internasional. Tiga buah lingkaran yang terdapat di dalam lapangan basket memiliki panjang jari-jari yaitu 1,80 meter. Panjang garis tengah lingkaran pada lapangan basket adalah 1,80 meter dengan ukuran lebar garis yaitu 0,05 meter.

Panjang garis akhir lingkaran daerah serang yaitu 6 meter. Sedangkan panjang garis tembakan hukuman yaitu 3,60 meter. (Sayyid Agil R. M, 2019: 11).

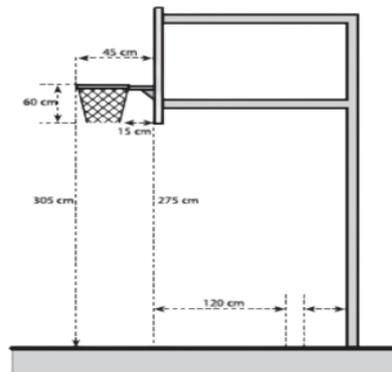


**Gambar 9.** Lapangan Permainan Bola Basket

**Sumber :** (Sayyid Agil R. M, 2019: 11)

## 2. Ring Basket

Jarak lantai sampai ke papan pantul bagian bawah adalah 2,75 meter. Sementara jarak papan pantul bagian bawah sampai ke ring basket adalah 0,30 meter. Ring basket memiliki panjang yaitu 0,40 meter. Sedangkan jarak tiang penyangga sampai ke garis akhir adalah 1 meter.

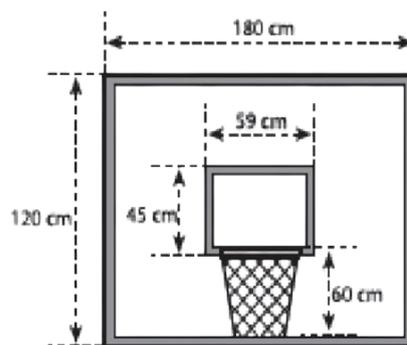


**Gambar 10.** Ring Basket

**Sumber :** (Sayyid Agil R. M, 2019: 13)

## 3. Papan Pantul

Panjang papan pantul bagian luar adalah 1,80 meter sedangkan lebar papan pantul bagian luar adalah 1,20 meter. Dan panjang papan pantul bagian dalam adalah 0,59 meter sedangkan lebar papan pantul bagian dalam adalah 0,45 meter.



**Gambar 11.** Papan Pantul  
**Sumber :** (Sayyid Agil R. M, 2019: 13)

#### 4. Bola Basket

Bola basket terbuat dari karet dan dilapisi bahan sintetis. Keliling bola antara 75 cm s.d. 78 cm, dan beratnya antara 600 gram s.d. 650 gram. Ketentuan standar bola dan ketika berisi udara adalah bila dipantulkan lantai yang keras dari tempat ketinggian 1,80 meter-bola akan memantul setinggi antara 1,20 meter s.d. 1,40 meter.



**Gambar 12.** Bola Basket  
**Sumber :** (Sayyid Agil R. M, 2019: 14)

### 1.7 Hakikat Latihan

#### 2.3.1 Pengertian Latihan

Menurut Bompa dalam Hariono (2006: 1) latihan adalah upaya seseorang dalam meningkatkan perbaikan organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilan olahraga. Menurut Harsono (2015:50) latihan didefinisikan sebagai proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang,

dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya. Oleh karena itu tujuan dari latihan itu sendiri untuk memperoleh berprestasi semaksimal mungkin, namun dalam proses pelaksanaan latihan tidak cukup mudah dan sederhana. Program latihan yang diberikan pelatih amat penting dalam mendukung kualitas latihan yang sesuai dengan cabang masing-masing. Bukan hanya latihan fisik saja yang harus dilatih untuk mencapai prestasi yang maksimal teknik, taktik dan mental juga amat penting untuk dilatih.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam Harsono (2015:39-49) dijelaskan ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik, dan 4) latihan mental.

1. Latihan fisik (*physical training*).

Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh sangat penting, karena tanpa kondisi fisik yang baik, atlet tidak akan dapat mengikuti latihanlatihan dengan sempurna. Beberapa kondisi fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan kardiovaskular, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan, kelincahan (*agility*), *power*. Komponen-komponen tersebut adalah yang utama harus dilatih dan dikembangkan oleh atlet

2. Latihan teknik (*technical training*)

Latihan teknik adalah latihan untuk mempernahir teknik-teknik gerakan yang perlu untuk mampu melakukan cabang olahraga yang dilakukan atlet. Latihan teknik adalah latihan yang khusus dimaksudkan guna membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik. Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting, sebab akan menentukan gerak keseluruhan.

3. Latihan taktik (*tactical training*)

Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan daya tafsir atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik harus dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi permainan serta strategi-strategi dan taktik pertahanan dan penyerangan, sehingga berkembang menjadi suatu gerakan yang sempurna.

4. Latihan mental (*psychological training*)

Latihan mental adalah latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan impulsif, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun berada dalam situasi stress, sportivitas, percaya diri dan sebagainya. Latihan mental berguna untuk mempertinggi efisiensi mental atlet terutama apabila atlet berada dalam situasi stres yang kompleks. Keempat aspek tersebut di atas harus dilatih secara serempak, agar menciptakan atlet yang handal dan berprestasi.

### 2.3.2 Komponen-Komponen Latihan

Komponen latihannya merupakan kunci yang harus dipertimbangkan dalam menentukan dosis dan beban latihan. Komponen latihan juga dijadikan sebagai patokan dan tolak ukur yang menentukan tercapai atau tidaknya suatu tujuan dan sasaran latihan yang telah disusun dan dilaksanakan. Komponen-komponen tersebut menurut Mylsidayu (2015: 65) antara lain: intensitas, volume, durasi, repetisi, set, dan *recovery*.

1. Intensitas

Merupakan ukuran yang menunjukkan kualitas suatu rangsang atau pembebanan. Untuk menentukan besarnya intensitas antara lain menggunakan : RM (*repetition maximum*), denyut jantung permenit, *spee* atau waktu tempuh, jarak tempuh, jumlah repetisi

per waktu tertentu (menit/detik), pemberian waktu *recovery* dan interval.

2. Volume

Merupakan ukuran yang menunjukkan kuantitas suatu rangsang atau pembebanan. Volume latihan adalah komponen utama dari latihan karena merupakan persyaratan untuk mencapai teknik, taktik, dan fisik yang tinggi. Cara yang digunakan untuk meningkatkan volume latihan dapat dilakukan dengan cara latihan: diperberat, diperlama, dipercepat, atau diperbanyak.

3. Durasi

Merupakan lamanya waktu latihan dalam satu kali tatap muka atau sesi latihan. Sebagai contoh dalam satu kali tatap muka memerlukan waktu latihan selama 3 jam, berarti durasi latihannya selama 3 jam tersebut.

4. Repetisi

Repetisi (ulangan) adalah jumlah ulangan yang dilakukan untuk setiap item latihan.

5. Set

Set adalah jumlah ulangan untuk satu item latihan.

6. *Recovery* atau istirahat

Merupakan waktu istirahat yang diberikan pada saat antar repetisi (ulangan).

### 2.3.3 Prinsip-Prinsip Latihan

Menurut Lubis (2016:12) prinsip latihan adalah pedoman dan peraturan secara sistematis berhubungan dengan proses latihan, hal tersebut merupakan prinsip dasar yang spesifik secara biologis, psikologis dan pedagogis. Berikut ini prinsip-prinsip latihan yang penting untuk dipahami:

1. Prinsip Beban Berlebih (*overload*)

Menurut Bompa (1994) dijelaskan bahwa pemberian beban latihan harus melebihi kebiasaan kegiatan sehari-hari secara teratur. Hal

ini bertujuan agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan yang tinggi. Beban latihan bertambah adalah suatu tekanan positif yang dapat diukur sesuai dengan beban latihan, ulangan, istirahat dan frekuensi.

2. Prinsip Individualisasi

Tidak ada dua orang atlet yang rupa serta karakteristik fisiologis dan psikologisnya persis sama. Selalu akan ada perbedaan kemampuan, potensi, adaptasi dan karakteristik dalam latihannya. Sehingga program latihan harus dirancang berdasarkan perbedaan individu atas kemampuan (*abilities*), kebutuhan (*needs*) dan potensi (*potencial*).

3. Densitas Latihan atau Kekerapan Latihan

Mengacu kepada hubungan yang dinyatakan antara kerja dan istirahat dalam latihan. Atau dapat pula diartikan sebagai kepadatan atau frekuensi atlet dalam melakukan suatu rangkaian (seri) rangsangan per satuan waktu.

4. Prinsip Kembali Asal (*Reversibility*)

Prinsip ini mengatakan bahwa, kalau kita berhenti berlatih, tubuh kita akan kembali ke keadaan semula atau kondisinya tidak akan meningkat. Karena itu atlet dianjurkan untuk berlatih secara teratur dan berkesinambungan dengan frekuensi yang cukup tinggi.

5. Prinsip Spesifik

Prinsip ini mengatakan bahwa manfaat maksimal yang diperoleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi manakala rangsangan tersebut mirip atau merupakan replikasi dari gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut.

6. Perkembangan Multilateral

Prinsip ini mengajurkan agar anak usia dini jangan terlalu cepat di spesialisasikan pada satu cabang olahraga tertentu. Pengembangan secara menyeluruh ini berkaitan dengan ketrampilan gerak secara umum (*generalmotor ability*) dan pengembangan kebugaran

sebagai tujuan utama yang terjadi pada bagian awal dari perencanaan latihan tahunan.

#### 7. Prinsip Pulih Asal (*Recovery*)

Perkembangan atlet bergantung pada pemberian istirahat yang cukup sesuai latihan agar regenerasi tubuh dan dampak latihan bisa dimaksimalkan. Masa istirahat sama pentingnya dengan latihan. Latihan yang berat atau latihan dengan intensitas yang tinggi maka harus diikuti dengan proses pemulihan yang cukup lama, jika latihan dilakukan dengan intensitas yang rendah maka pemulihan berlangsung cukup singkat.

#### 8. Variasi Latihan

Kompleksnya latihan dan tingginya tingkat pembebanan dalam latihan membutuhkan variasi bentuk latihan dan metode latihan untuk mencegah kejenuhan/kebosan (*boredom*) berlatih. Kebosanan akan menjadi kritis apabila kurang bervariasi.

### 1.8 Latihan Kecepatan (*Speed*)

Menurut Harsono dalam Mu'is (2014: 3) menjelaskan bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut menempuh jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Kent (1994) kecepatan adalah kemampuan melakukan gerakan dalam periode waktu yang pendek. Kecepatan bukan hanya melibatkan seluruh kecepatan tubuh, tetapi melibatkan waktu reaksi yang dilakukan oleh seseorang pemain terhadap suatu rangsangan. Kemampuan ini membuat jarak yang lebih pendek untuk memindahkan tubuh. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Kecepatan mengacu pada kecepatan gerakan dalam melakukan suatu keterampilan bukan hanya sekedar kecepatan lari. Menggerakkan kaki dengan cepat merupakan keterampilan fisik paling penting bagi pemain dan harus

ditingkatkan kemampuannya. Dalam permainan bola basket khususnya saat *dribbling* atau menggiring bola, kecepatan sangat dibutuhkan guna untuk memindahkan bola dari tempat satu ketempat yang lain dengan cepat dengan waktu yang secepat-cepatnya.

Misalnya seorang pemain pada saat menggiring bola lalu mengumpan kepada kawan dan sesaat kemudian dikembalikan lagi ke depannya dan bola harus dikejar, artinya pemain tersebut sudah melakukan gerakan dengan gerakan secara cepat, karena harus mendahului lawan yang akan datang. Dalam permainan bola basket, mulai dari menggiring bola, memberi umpan kepada kawan, saat menendang bola, bahkan saat melakukan gerakan tanpa bola, seorang pemain harus sesering mungkin melakukan gerakan.

### **1. Faktor-Faktor Kecepatan**

Menurut Dick (1989) menjelaskan bahwa kecepatan tergantung pada beberapa faktor:

- a. Inervasi sistem syaraf.
- b. Elastisitas otot.
- c. Biokimia otot.
- d. Kemampuan otot untuk relaksasi.
- e. Konsentrasi dan kemauan, dan
- f. Kemampuan menggunakan dengan tepat kecepatan untuk bergerak dan bereaksi.

Bompa (1994) menjelaskan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah: Keturunan, waktu reaksi, kemampuan mengatasi tahanan/beban, kemampuan teknik, konsentrasi, *power*, dan elastisitas otot.

### **2. Bentuk-Bentuk Latihan Kecepatan**

Kecepatan dibagi menjadi tiga macam, yaitu kecepatan *sprint*, kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak. Pertama, kecepatan sprint (*sprinting speed*), yaitu kemampuan untuk bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan

maksimal. Kedua, kecepatan reaksi (*reaction of speed*), yaitu kemampuan suatu otot atau sekelompok otot untuk bereaksi dalam tempo yang singkat setelah mendapat suatu rangsang. Ketiga, kecepatan bergerak (*speed of movement*) adalah kemampuan kecepatan kontraksi semaksimal mungkin sebuah otot atau sekelompok otot dalam satu gerakan yang tak terputus.

- a. Kecepatan *sprint* dapat dilatih menggunakan metode latihan interval (*interval training*). Volume latihan adalah lari sprint jarak antara 30-80 meter. Repetisi atau ulangan dilakukan antara 5–10 kali giliran lari. Intensitas latihan lari antara 80%-100% dari kemampuan maksimum. Frekuensi dan irama latihan secepat-cepatnya. Recovery selama antara 2–5 menit.
- b. Kecepatan reaksi dapat dilatih dengan mengulang-ulang mereaksi suatu aba-aba, latihan mereaksi terhadap rangsangan dengan penglihatan, pendengaran atau sentuhan. Misalnya, permainan reaksi —hijau-hitam, aba-aba diberikan pada awalnya pelan kemudian menjadi lebih cepat, latihan berganti-ganti melakukan suatu keterampilan gerakan. Intensitas latihan adalah waktu yang pendek untuk mereaksi suatu rangsangan. Melakukan permainan dilakukan sesuai dengan cabang olahraga sesungguhnya.
- c. Kecepatan gerak dapat dilatih menggunakan metode latihan interval. Volume latihan berupa lari cepat. Intensitas antara 40%-60% dari kemampuan maksimal, *Recovery* antara antara 2–3 menit. Jumlah ulangan 50% dari maksimum repetisi (Suharno: 1993).

### **1.9 Latihan Kelincahan (*Agility*)**

Menurut Arwih (2019: 64) komponen kondisi fisik dalam permainan bola basket meliputi kekuatan, kecepatan, kelincahan, ketahanan aerobik dan anaerobik serta kelentukan. Dengan demikian kelincahan merupakan kondisi fisik yang diperlukan untuk menunjang keterampilan bermain bola basket. Kelincahan menjadi faktor terpenting dalam mempengaruhi kemampuan menggiring bola (*dribbling*) yang merupakan salah satu teknik dalam permainan bola basket. Menurut Harsono (2001: 21) kelincahan adalah

kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Sehingga kelincahan bukan hanya menuntut kecepatan akan tetapi juga fleksibilitas. Kelincahan menjadi salah satu komponen kondisi fisi yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Terlebih Kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan (Darmawan, dkk, 2020).

### **1. Faktor-Faktor Kelincahan**

Menuru Suharnoo (1993) Faktor-faktor yang menentukan kelincahan adalah.

- a. Kecepatan reaksi dan kecepatan gerak.
- b. Kemampuan beradaptasi dan mengantisipasi.
- c. Kemampuan terhadap masalah yang sedang dihadapi.
- d. Kemampuan mengatur keseimbangan saat bergerak.
- e. Kelenturan persendian.
- f. Kemampuan melakukan koordinasi.
- g. Kemampuan mengatur gerakan.

Kelincahan dibedakan menjadi kelincahan umum dan kelincahan khusus. Kelincahan umum adalah kelincahan untuk menghadapi berbagai kegiatan olahraga pada umumnya dan menghadapi situasi hidup dengan lingkungan. Kelincahan khusus adalah kelincahan untuk melakukan gerakan dalam cabang olahraga khusus, dimana dalam cabang olahraga yang lain tidak diperlukan. Contoh: loncat indah, senam, bulutangkis, bola basket (Suharno: 1993).

### **2. Bentuk-Bentuk Latihan Kelincahan**

Menurut Setyo Budiwanto (2012: 45) ciri-ciri latihan kelincahan antara lain 1) bentuk latihan harus ada gerakan mengubah posisi dan arah badan dengan kecepatan tinggi, 2) Rangsangan terhadap pusat syaraf sangat menentukan keberhasilan latihan kelincahan, karena koordinasi sangat

penting sebagai unsur kelincahan, dan 3) Adanya rintangan-rintangan untuk bergerak dan mempersulit kondisi alat atau lapangan.

Latihan yang baik dapat memaksimalkan unsur fisik khususnya kelincahan yang sangat berguna untuk meningkatkan keterampilan menggiring dalam permainan bola basket. Menurut Harsono (2001: 22) ada beberapa bentuk latihan untuk kelincahan seperti lari bolak-balik (*shuttle run*), lari belok-nelok (*zig-zag run*), lari boomerang, *envelop*, halang rintang, *hexagon*, dan banyak lagi. Dari latihan-latihan di atas menuntun siswa untuk lari cepat, belok cepat, tidak kehilangan keseimbangan dan posisi tubuh. Dapat disimpulkan bahwa kelincahan merupakan kombinasi dari kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, fleksibilitas dan koordinasi *neuromuscular*.

a. Lari Bolak-Balik (*Shuttle Run*)

Atlit berlari bolak-balik dari titik satu ke titik yang lainnya sebanyak 10 kali. Setiap kali sampai di titik satu atlit harus secepatnya membalikkan diri untuk berlari ke titik yang lain. Jarak antara kedua titik sekitar 4-5 meter. Jumlah ulangan lari bolak-balik jangan terlalu banyak yang menyebabkan atlit kelelahan. Jumlah ulangan lari dapat dikembangkan sedikit demi sedikit mengikuti perkembangan stamina atlit.

b. Lari Zig-Zag Run

Latihan ini hampir sama dengan lari bolak balik, hanya saja dalam latihan ini siswa harus berlari melalui beberapa titik misalnya 10 titik. Zig-zag run adalah gerakan lari berkelok-kelok mengikuti lintasan. Latihan zig-zag run dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan karena unsur gerak yang terkandung dalam latihan zig-zag run merupakan komponen gerak kelincahan yaitu lari dengan mengubah arah dan posisi tubuh, kecepatan, keseimbangan yang juga merupakan komponen gerak kelincahan.

c. Lari Rintangan (*Obstacle Run*)

Lari rintangan dapat dilakukan dalam suatu ruangan atau lapangan dengan menempatkan beberapa rintangan. tugas atlet adalah berlari secepat melalui rintangan-rintangan tersebut, baik dengan cara melompati, menerobos, memanjat, dan sebagainya.

### **1.10 Ekstrakurikuler Bola Basket**

Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah menjadi bagian dari pendidikan yang berlandaskan pada Surat Keputusan (SK) Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) Nomor: 0461/U/1964 dan Surat Keputusan (SK) Direktur Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah (Dirjen Dikdasmen) Nomor: 226/C/Kep/0/1992. Kegiatan ekstrakurikuler sebagai bagian dari kebijaksanaan pendidikan secara menyeluruh yang mempunyai tugas bertujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan peserta didik, dalam arti memperkaya, mempertajam, serta memperbaiki pengetahuan para peserta didik yang berkaitan dengan mata pelajaran sesuai dengan program kurikulum yang ada (Rahmayani, dkk, 2021: 476). Ekstrakurikuler merupakan aktivitas pendidikan yang dijalankan diluar jam belajar hal ini bertujuan untuk membuat sebuah perkembangan pada kepribadian, kemauan, dan bakat peserta didik. Aktivitas ini memiliki visi untuk mengekspresikan diri agar sesuai dengan keperluan bakat serta minat peserta didik dengan keadaan sekolah. Semua aktivitas yang dijalankan disekolah berdasarkan kurikulum. Adanya ekstrakurikuler siswa mampu meningkatkan kemampuan, bakat serta minatnya (Amri, 2018:156).

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah suatu program kegiatan di luar jam sekolah yang diselenggarakan oleh pihak sekolah dengan tujuan untuk membantu mengembangkan minat, potensi serta bakat yang dimiliki oleh setiap siswa atau peserta didik berdasarkan bidangnya masing-masing. Setiap peserta didik yang berada di sekolah pasti memiliki minat dan bakat yang berbeda-beda pada bidang tertentu. Oleh karena itu, sekolah memiliki program dalam pengembangan bakat dan minat peserta didik tersebut sesuai dengan bidangnya masing-masing salah satunya ialah

dibidang olahraga bola basket. Adapun upaya yang dapat dilakukan oleh pihak sekolah dalam mengembangkan bakat dan minat peserta didik dengan mengadakan ekstrakurikuler yang biasanya dilaksanakan di luar jam mata pelajaran.

SMA Negeri 1 Talang Padan merupakan lembaga yang peduli dengan kegiatan ekstrakurikuler, jenis ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Talang Padan adalah futsal, bolavoli, bolabasket, bulutangkis, dan pencak silat. Sedangkan di non olahraga ada rohis, dan pramuka. Dengan adanya ekstrakurikuler ini sekolah dapat menciptakan bibit-bibit prestasi serta menjadi wadah pengembangan bakat dan potensi peserta didik khususnya di ekstrakurikuler bola basket

### 1.11 Penelitian yang Relevan

Demi mendukung dalam mempersiapkan penelitian ini, peneliti mencari beberapa bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian yang akan diteliti. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini diperlukan guna mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berpikir. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Syadena Adyakasa (2020) dengan judul penelitian “Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap kemampuan *Dribbling Crossover* Bola Basket pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu”. Pengambilan data menggunakan tes dengan instrumen tes keterampilan *dribbling* bola basket dari Arsil 2010, analisis data menggunakan uji t dengan hasil penelitian terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *Dribbling Crossover* Bola Basket pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu dengan nilai  $t_{hitung} = 4,22 > t_{tabel} = 1,796$  dengan peningkatan sebesar 19,44%.
2. Handoko Wibisono (2019) dengan judul penelitian “Pengaruh Latihan *Speed, Agility* dan *Ball Feeling* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Pemain Akademi Putri Binangun KU 17 Tahun Di Kulon Progo”.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen *pretest-posttest design* yang memiliki tujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *speed*, *agility* dan *ball feeling* terhadap kemampuan mengiring bola pada pemain Akademi Putri Binangun.

3. Rury Rizhardi (2017) dengan judul “Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMP Kartika 1-7 Padang”. penelitian ini menunjukkan bahwa besar koefisien korelasi kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* adalah sebesar 0,751 dengan nilai  $t_{hitung} = 5,454 > t_{tabel} = 2,069$ . Koefisien korelasi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* adalah sebesar 0,739 dengan nilai  $t_{hitung} = 5,286 > t_{tabel} = 2,069$ . Sedangkan besar koefisien korelasi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* adalah sebesar 0,786 dengan nilai  $f_{hitung} = 18,17 \geq f_{tabel} = 3,44$ . Berdasarkan perhitungan tersebut maka dapat disimpulkan terdapat hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMP Kartika 1-7 Padang.

### 1.12 Kerangka Berfikir

Menggiring bola adalah suatu cara membawa bola ke depan dengan memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan atau secara bergantian baik dengan berhenti, berjalan atau berlari. *Dribbling* dalam permainan bola basket hanya boleh dilakukan dengan satu tangan, baik tangan kiri maupun tangan kanan. *Dribbling* dilakukan untuk melindungi bola agar bola tidak direbut lawan. *Dribbling* biasanya dilakukan dengan cara memosisikan badan diantara bola dan lawan. Tubuh digunakan untuk melindungi bola dari lawan. Komponen kondisi fisik dalam permainan bola basket meliputi kekuatan, kecepatan, kelincahan, ketahanan aerobik dan anaerobik serta kelentukan. Dengan demikian kecepatan dan kelincahan merupakan kondisi fisik yang diperlukan untuk menunjang keterampilan bermain bola basket. Oleh karena itu dibutuhkan sebuah bentuk latihan yang efektif untuk meningkatkan

kecepatan dan kelincuhan siswa dalam menunjang keterampilan *dribbling* atau menggiring bola dalam permainan bola basket.

Oleh karena itu untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola pemain harus menguasai kemampuan kelincuhan dan kecepatan yang baik, karna pemain yang memiliki kemampuan *speed* (kecepatan) dan *agility* (kelincuhan) pemain dapat menggiring bola dengan baik untuk melewati lawan dan bertahan dalam suatu pertandingan. Maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *speed* dan *agility* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* bola basket pada ekstrakurikuler basket SMA Negeri 1 Talang Padang.

### **1.13 Hipotesis Penelitian**

Menurut Jonathan Sarwono (2017 : 13) hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah yang sedang di teliti. Berdasarkan tinjauan pustaka di atas maka dapat dikemukakan hipotesis sebagai berikut:

H<sub>a1</sub> : Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *speed* dan *agility* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* bola basket pada ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Talang Padang.

H<sub>o1</sub> : Tidak ada pengaruh yang signifikan dari latihan *speed* dan *agility* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* bola basket pada ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Talang Padang.

### III. METODOLOGI PENELITIAN

#### 3.1 Metode Penelitian

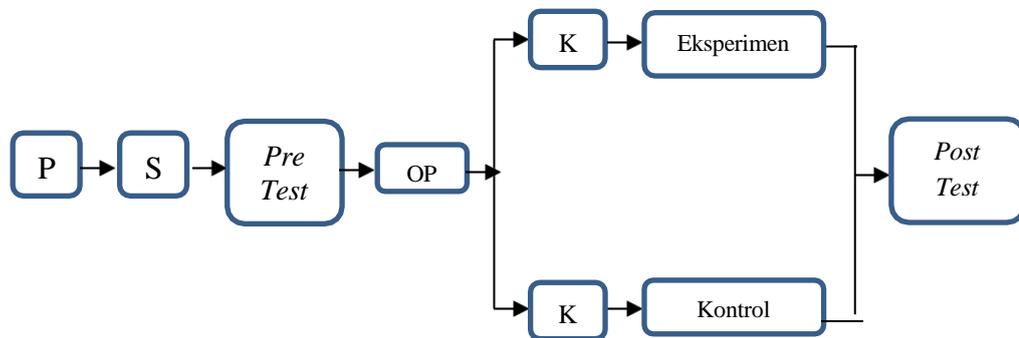
Menurut Sugiyono (2016: 102). Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh penulis dalam mengumpulkan data penelitiannya. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen di mana menurut Mia Kusumawati (2015: 46) penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan dengan memberikan *treatment* ataupun perlakuan kepada sampel, sampai dilihat ada perubahan yang terjadi atau tidak. Dari definisi di atas dapat disimpulkan metode penelitian eksperimen merupakan bagian dari metode kuantitatif, dan memiliki ciri khas tersendiri dengan adanya perlakuan (*treatment*) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas (*treatment*) terhadap variabel terikat dalam penelitian ini.

#### 3.2 Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*). Penelitian eksperimen semu dilakukan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan terhadap karakteristik subjek yang diteliti. Pada penelitian eksperimen semu tidak memungkinkan untuk mengontrol semua variabel yang relevan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan dari latihan *speed* dan *agility* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* bola basket pada ekstrakurikuler basket SMA Negeri 1 Talang Padang

#### 3.3 Desain Penelitian

Untuk mempermudah tahap penelitian maka diperlukan langkah- langkah sebagai berikut:



**Gambar 13.** Desain Penelitian

**Sumber :** (Sugiyono, 2016: 84)

Keterangan:

P	: Populasi
S	: Sampel
<i>Pre test</i>	: Tes Awal
OP	: <i>Ordinal Pairing</i>
K1	: Kelompok Eksperimen
K2	: Kelompok Kontrol
Eksperimen	: Kelompok diberikan <i>treatment</i>
Kontrol	: Kelompok tidak diberikan <i>treatment</i>
<i>Post test</i>	: Tes Akhir

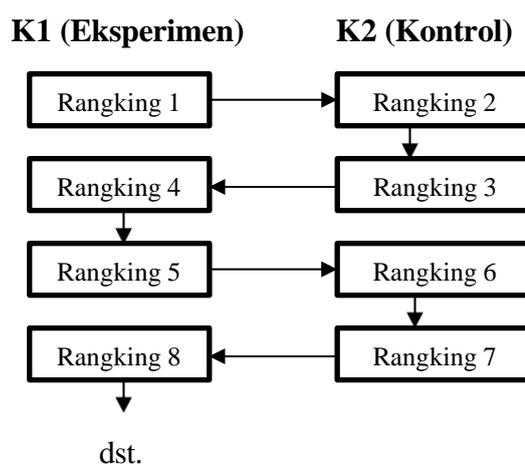
### 3.4 Populasi dan Sampel

#### 1. Populasi

Menurut Sugiyono (2013) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi pada penelitian ini yaitu siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Talang Padang yang berjumlah 30 orang.

#### 2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2013). Karena penelitian ini adalah penelitian populasi jadi seluruh populasi diambil menjadi sampel yaitu berjumlah 30 orang. Kemudian sampel dibagi menjadi dua kelompok. penelitian ini menggunakan *ordinal pairing*, yang merupakan pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan keduanya memiliki kesetaraan atau kemampuan yang merata. Kelompok 1 (eksperimen) diberi perlakuan (*treatment*) latihan *speed* dan *agility*, kelompok 2 (kontrol) tidak diberi perlakuan (*treatment*). Semua sampel diberikan tes awal yaitu tes keterampilan menggiring bola (*dribbling*), sehingga diperoleh data selanjutnya dibagi menjadi 2 kelompok menggunakan *ordinal pairing*.



**Gambar 14.** *Ordinal Pairing*

Kemudian setelah dikelompokkan sama ratakan tingkat skor atau poin yang didapat, sampel diberikan perlakuan atau *treatment* untuk kelompok eksperimen. Setelah menerima perlakuan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan, semua sampel diberikan tes akhir yang pelaksanaannya sama dengan tes awal. untuk semua kelompok agar diketahui adanya pengaruh atau tidak adanya pengaruh latihan *speed* dan *agility* terhadap keterampilan menggiring bola dengan cara membandingkan hasil data angka dari tes awal dan tes akhir skor atau poin.

### 3.5 Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian dilaksanakan di SMA Negeri Talang Padang, Kabupaten Tanggamus, Lampung.

2. Waktu Penelitian

Pelaksanaan penelitian setiap satu minggu dengan 3 kali pertemuan selama 1 setengah bulan.

### 3.6 Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan himpunan beberapa gejala yang berfungsi sama dalam suatu masalah. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:99) variabel penelitian adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu : variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang nilai-nilainya tidak tergantung pada variabel lainnya yang berguna untuk meramalkan dan menerangkan nilai variabel yang disimbolkan dengan (X), adapun variabel bebas dalam penelitian ini yaitu latihan *speed* dan *agility*.

2. Variabel Terikat

Variabel terikat adalah variabel yang nilai-nilainya bergantung pada variabel lainnya dan merupakan variabel yang diterangkan nilainya dan dilambangkan dengan (Y). Dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah keterampilan menggiring bola.

### 3.7 Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 203) instrumen merupakan alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah. Adapun penelitian ini terdiri dari dua variabel yakni satu variabel bebas (*independen*) dan satu variabel terikat (*dependen*). Untuk mendapatkan data



Kategorian dari hasil tes, kemudian dikelompokkan kedalam lima kategori yang mengacu pada pendapat Thoha (2003,pp. 100-101) Penilaian Acuan Norma (PAN) dapat dilihat pada table sebagai berikut:

Tabel 1. Penilaian Acuan Norma (PAN) Dalam Skala

No	Interval	Kategori
1	$X \geq M + ( 1,5 SD )$	Kurang Sekali
2	$M + ( 0,5 SD ) \leq X < M + ( 1,5 SD )$	Kurang
3	$M - ( 0,5 SD ) \leq X < M + ( 0,5 SD )$	Sedang
4	$M - ( 1,5 SD ) \leq X < M - ( 0,5 SD )$	Baik
5	$X < M - ( 1,5 SD )$	Baik Sekali

### 3.8 Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yaitu tes yang merupakan suatu proses pemberian keputusan berdasarkan data/informasi yang diperoleh melalui proses pengukuran sehingga memperoleh data secara objektif, kuantitatif, dan hasilnya dapat diolah secara statistika. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah: tes keterampilan menggiring bola (*dribbling*) dalam permainan bola basket.

### 3.9 Teknik Analisis Data

#### 1. Uji Prasyarat

##### a) Uji Normalitas

Untuk melakukan uji normalitas data menggunakan uji kenormalan nonparametik yang dikenal dengan uji *lilliefors*. Uji *lilliefors* Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut :

#### 1. Pengamatan $X_1, X_2, \dots, X_n$ dijadikan bilangan baku $Z_1, Z_2, \dots$

$Z_n$  Dengan menggunakan rumus:  $Z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$

( $\bar{x}$  dan S masing-masing merupakan rerata dan simpangan baku sampel)

2. Untuk tiap bilangan baku ini akan menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian dihitung peluang  $F(z_i) = P(z \leq z_i)$
3. Selanjutnya hitung proporsi  $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$  yang lebih atau sama dengan  $z_i$ . Jika proporsi ini dinyatakan oleh  $S(z_i)$ , maka :

$$S(z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z_1, z_2, \dots, Z_n \text{ yang } \leq z_i}{n}$$

Hitung selisih  $F(z_i) - S(z_i)$  kemudian tentukan harga mutlaknya

4. Ambil harga yang paling besar diantara harga-harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar  $L_0$ .
  5. Kriteria pengujian adalah jika  $L_{hitung} < L_{tabel}$ , maka variabel tersebut berdistribusi normal, sedangkan jika  $L_{hitung} > L_{tabel}$  maka variabel berdistribusi tidak normal.
- b) Uji Homogenitas

Uji homogenitis dilakukan untuk memperoleh informasi apakah kedua kelompok sampel memiliki variansi yang homogen atau tidak.

$H_0$  : variansi pada tiap kelompok sama (homogen)

$H_1$  : variansi pada tiap kelompok tidak sama (tidak homogen).

Uji homogenitas (uji F) (Sudjana, 2005: 250) dilakukan dengan rumus sebagai berikut:

$$F = \frac{\text{Variansi Terbesar}}{\text{Variansi Terkecil}}$$

Harga  $F_{hitung}$  tersebut kemudian dikonsultasikan dengan  $F_{tabel}$  untuk diuji signifikansinya dengan  $\alpha = 0,05$ . Selanjutnya bandingkan  $F_{hitung}$  dengan  $F_{tabel}$  dengan ketentuan apabila  $F_{hitung} < F_{tabel}$  artinya  $H_0$  diterima (varian kelompok data adalah homogen). Sebaliknya, apabila  $F_{hitung} > F_{tabel}$  artinya  $H_0$  ditolak (varian kelompok data tersebut tidak homogen).

## 2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan *paired t-test* atau uji-t. Uji t nilai signifikan  $< 0.05$  serta nilai  $t_{hitung} > \text{nilai } t_{tabel}$ . Apabila nilai hitung lebih kecil dari tabel maka  $H_a$  ditolak, jika dihitung lebih besar dibanding tabel maka  $H_o$  diterima.

$$t_{hitung} = \frac{\bar{B}}{s_B / \sqrt{n}}$$

Keterangan :

$\bar{B}$  = Rata-rata selisih antara *post test* dan *pretest*

$s_B$  = simpangan baku selisih antara *post test* dan *pretest*

$\sqrt{n}$  = jumlah sampel

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *speed* dan *agility* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* bola basket pada ekstrakurikuler basket SMA Negeri 1 Talang Padang
2. Tidak ada pengaruh yang signifikan dari latihan non-*speed* dan *agility* (kontrol) terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* bola basket pada ekstrakurikuler basket SMA Negeri 1 Talang Padang.
3. Ada perbedaan keterampilan *dribbling* bola basket yang signifikan antara data hasil *post test* kelompok latihan *speed* dan *agility* dan kelompok kontrol.

### 5.2 Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan dari hasil data penelitian tentang pengaruh latihan *speed* dan *agility* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* bola basket pada ekstrakurikuler basket SMA Negeri 1 Talang Padang, maka penelitian ini dapat berimplikasi pada:

1. Adanya motivasi dan pengetahuan pelatih dan siswa ekstrakurikuler basket SMA Negeri 1 Talang Padang, dan pelatih lainnya untuk menerapkan latihan *speed* dan *agility* dalam program latihan meningkatkan keterampilan *dribbling* atlet bola basket.

2. Adanya motivasi dan pengetahuan pelatih ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Talang Padang dan pelatih lainnya untuk mencari metode lain untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* atlet bola basket.
3. Sebagai rekomendasi untuk pelatih ekstrakurikuler basket SMA Negeri 1 Talang Padang bahwa dalam latihan keterampilan *dribbling* dengan metode latihan *speed* dan *agility* dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* bola basket pada ekstrakurikuler basket SMA Negeri 1 Talang Padang.

### 5.3 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Talang Padang agar terus berlatih dengan giat dan sungguh-sungguh, berusaha meningkatkan kemampuan bermain bola basket agar dapat berhasil mencapai prestasi yang maksimal
2. Bagi pelatih ekstrakurikuler basket SMA Negeri 1 Talang Padang, agar selalu memberikan program latihan yang efektif dan seefisien mungkin pada atletnya. Memberikan model latihan yang bervariasi dan terprogram dengan baik khususnya program latihan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* bola basket.
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar menambahkan variabel lain selain variabel yang ada pada peneliti ini, sehingga penelitian tentang keterampilan *dribbling* bola basket dapat teridentifikasi lebih luas lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. 2007. *Permainan Bola basket*. Era Intermedia, Surakarta.
- Amri, S. 2018. Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa SMA Negeri 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*. 3(2): 156–168.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Arsil, & Adnan, A. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Wineka Media, Malang.
- Arwih, M. Z. 2019. Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring pada Permainan Bola Basket Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 FKIP UHO. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1(8): 63-71.
- Bompa, T. O. 1994. *Theory and Methodology of Training*. Kendall/Hunt Publishing Company, Ontario.
- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Universitas Negeri Malang, Malang.
- Cahya, R., Nur, Achmad, Supart, & Dyas, Andry, P. 2021. Kosentrasi dan Keseimbangan: Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Shooting Bola Basket. *Sriwijaya Journal of Sport*. 1(1): 47-54.
- Darmawan, F. D., Sulaiman & Setyawati, H. 2020. Contributions Agility, Resilience and Self-Confidence Against Ball Dribbling Skills (Dribbling) Futsal. *Journal of Physical Education and Sports*. 9(1): 14–19.
- Dewi, J. M. 2013. *Pembelajaran Dribble Menggunakan Variasi Bola Terhadap Hasil Dribble Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 8 Semarang Tahun 2013*. (Disertasi). Universitas Negeri Semarang, Semarang.

- Essa. 2014. *Introduction to Early Childhood Education Sixth Edition*. Nelson Education, Canada.
- Hariono. 2006. *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. FIK UNY, Yogyakarta.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Jakarta.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. PT Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Hidayat C., Juniar D. T. 2020. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Deepublish, Yogyakarta.
- Idris, A., & Madri, M. 2016. Pengaruh Latihan Ballhandling Height Frekuensi dan Barrier Training Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Basket. *Jurnal JPDO*. 2(2): 16-18.
- Irianto, D. P. 2000. *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif dan Aman*. Lukman Offset, Yogyakarta.
- Kalidasan, M., & Nageswaran, A. S. 2016. Effect of Different Training on Speed and Dribbling Performance Among Intercollegiate Basketball Players. *Indian Journal Of Research*. 4(9): 143-145.
- Kamtini, dan Tanjung, H. W. 2005. *Bermain Melalui Gerak Dan Lagu Di Taman Kanak-Kanak*. Departemen Pendidikan Nasional, Jakarta.
- Kent, M. 1994. *The Oxford Dictionary of Sports Science and Medicine*. Oxford University Press, Oxford.
- Kong, Z. 2015. The Influence of Basketball Dribbling on Repeated High-Intensity Intermittent Runs. *Jurnal of Exercise And Science*. 2(1): 1-6.
- Kusbudiah. 2014. *Workshop Inovasi Pembelajaran Angka Bentuk dan Warna Dalam Meningkatkan Kompetensi Guru PAUD*.
- Kusumawati, M. 2015. *Penelitian Pendidikan Penjasorkes (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan)*. Alfa Beta, Bekasi.
- Lubis, J. 2016. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Rajawali Pers, Jakarta.
- Martuti. 2012. *Mengelola PAUD dengan Aneka Permainan Meraih Kecerdasan*. Majemuk. Kreasi Wacana, Yogyakarta.
- Mile, S., & Ruslan. 2021. Discovery Learning untuk Meningkatkan Dribble Bola Basket. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*. 9(1): 33-39.

- Mu'is, A. 2014. Analisis Kondisi Fisik terhadap Keterampilan Menendang Bola ke Arah Gawang (Shooting). *Kesehatan Olahraga*. 2(03): 1–11.
- Mutohir, T. C. 2005. Olahraga dan Pembangunan. *Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Keolahragaan*, Volume 4, No.1, hal. 96-101
- Mylsidayu, A. 2015. *Ilmu Kepelatiha Dasar*. Alfabeta, Bandung
- Podmenik, N., Leskošek, B., and Erčulj, F. 2012. The Effect of Introducing a Smaller and Lighter Basketball on Female Basketball Players' Shot Accuracy. *Journal of human kinetic*. 31: 131–137
- Nurhidayah, N., & Sukoco, P. 2015. Pengaruh Model Latihan dan Koordinasi terhadap Keterampilan Siswi Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN I Bantul. *Jurnal Keolahragaan*. 3(1): 66–78.
- Oliver, J. 2004. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Human Kinetic, United States of America.
- Rahmayani, S., Ramadan, & Hadikusuma, Z. 2021. Peran Ekstrakurikuler Pramuka Dalam Membentuk Karakter Peduli Sosial Siswa. *Mimbar PGSD Undikhsa*. 9(3): 475–480.
- Republik Indonesia. 2022. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan*. Jdih. Bpk Ri, 1–89. Undang-undang (UU) Nomor 11 Tahun 2022
- Rubiana, I. 2017. Pengaruh Pembelajaran Shooting (Free Throw) dengan Alat Bantu Rentangan Tali terhadap Hasil Shooting (Free Throw) dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Siliwangi*. 3(2): 248–257.
- Ruslan, Sarjan, M., & Faturrahman, S. 2021. Latihan Lari Zig-Zag Untuk Kemampuan Menggiring Sepak Bola Zig-Zag Running Exercises for Ball Drill Skills. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(1), 33–38.
- Saichudin & Sayyid, A. R. M. 2019. *Buku Ajar Bolabasket*. Wineka Pedia, Malang.
- Santrock, J. W. 2007. *Adolescence [Remaja] (Jilid 2) (Alih Bahasa :B. Widiasinta)*. Erlangga, Jakarta.
- Sarwono, J. 2017. *Mengenal Prosedur-Prosedur Populer dalam SPSS 23*. PT Elex media Komputindo, Jakarta.
- Suardika, I, K., Susila, G. H. A., & Artha, K. A. 2019. Pengaruh Pelatihan Call The Number Drill dan Three Chair Drill Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Basket. *Jurnal Muara Olahraga*, 1(2): 158-168.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Tarsito, Bandung.

- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. PT. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. PT Alfabeta, Bandung.
- Suharno. 1993. *Metodologi Pelatihan*. Pusat Pendidikan dan Penataran KONI, Jakarta.
- Thoha, M. C. 2003. *Teknik Evaluasi Pendidikan*. PT. Raja Grafindo, Jakarta.
- Yanuar, K. 2019. *Belajar Keterampilan Motorik*. Prenadamedia Group, Jakarta.