



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *DRIBBLING ZIG-ZAG* DAN
BACK TO BACK TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLE* BOLA
BASKET DI UKM BOLA BASKET SEKOLAH TINGGI
TEKNOLOGI WARGA (STTW) SURAKARTA
KABUPATEN SUKOHARJO TAHUN 2023**

SKRIPSI

Oleh:

Friandi Bimantara

NIM: D0419031

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2023

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN DRIBBLING ZIG-ZAG DAN
BACK TO BACK TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLE BOLA
BASKET DI UKM BOLA BASKET SEKOLAH TINGGI
TEKNOLOGI WARGA (STTW) SURAKARTA
KABUPATEN SUKOHARJO TAHUN 2023**

Oleh:

Friandi Bimantara

NIM: D0419031

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Dribbling Zig-Zag* dan *Back To Back* Terhadap Kemampuan *Dribble* Bola Basket di UKM Bola Basket Sekolah Tinggi Teknologi Warga (STTW) Surakarta Kabupaten Sukoharjo Tahun 2023”, karya:

Nama : Friandi Bimantara
NIM : D0419031
Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, 25 Juni 2023

Pembimbing I



Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or
NIDN. 0619128701

Pembimbing II



Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd
NIDN. 0604088702

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Dribbling* Zig-Zag dan *Back To Back* Terhadap Kemampuan *Dribble* Bola Basket di UKM Bola Basket Sekolah Tinggi Teknologi Warga (STTW) Surakarta Kabupaten Sukoharjo Tahun 2023”, karya:

Nama : Friandi Bimantara

NIM : D0419031

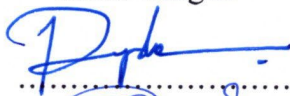



Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Selasa

Tanggal : 25 Juli 2023

Dewan Penguji Skripsi :

	Nama Terang	Tanda Tangan
Ketua	: Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd.,M.Or.	
Sekretaris	: Arif Rohman Hakim, S.Or.,M.Pd.	
Anggota I	: Karlina Dwijayanti, S.Pd.,M.Or	
Anggota II	: Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd	

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

NIDK. 8800201019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 25 Juni 2023



Friandi Bimantara

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

- ❖ “Sukses adalah guru yang buruk. Sukses menggoda orang yang tekun berpikir bahwa mereka tidak bisa gagal.”

(Bill Gates)

- ❖ “Pendidikan bukan tentang mengenai mengisi wadah yang kosong, tapi pendidikan merupakan proses untuk menyalakan api pikiran.”

(B. Yeats)

Persembahan:

Bapak dan Ibu tercinta

Dosen Penjas FKIP UTP Surakarta

Rekan seperjuangan

Almamater tercinta Penjas FKIP UTP Surakarta.

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan yang timbul dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuannya, disampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Winarti, M.Si selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or., sebagai pembimbing I yang dengan sabar telah memberikan pengarahan dan bimbingan, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd., sebagai pembimbing II yang dengan sabar telah memberikan pengarahan dan bimbingan, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Bapak dan Ibu dosen Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang memberikan bekal pengetahuan dan pengalaman kepada penulis.
7. Pembina dan Pelatih Sekolah di UKM Bola Basket Sekolah Tinggi Teknologi Warga (STTW) Surakarta Kabupaten Sukoharjo Tahun 2023 yang telah bersedia menjadi sampel penelitian dan yang telah memberi ijin untuk mengadakan penelitian.
8. pemain di UKM Bola Basket Sekolah Tinggi Teknologi Warga (STTW) Surakarta Kabupaten Sukoharjo Tahun 2023 yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
9. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

Semoga segala amal baik tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis berharap semoga hasil penelitian yang sederhana ini dapat memberikan sumbangan pengetahuan pada cabang olahraga Bola Basket, khususnya kemampuan *dribble* bola.

Surakarta, 25 Juni 2023

Peneliti
Feiandi Bimantara

ABSTRAK

Friandi Bimantara. Perbedaan Pengaruh Latihan Zig-Zag dan *Back To Back* Terhadap Kemampuan *Dribble* Bola di UKM Bola Basket Sekolah Tinggi Teknologi Warga Surakarta (STTW) Kabupaten Sukoharjo Tahun 2023. Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing : I. Karlina Dwijayanti, S.Pd.,M.Or, II. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui: (1) Pengaruh latihan zig-zag terhadap kemampuan *dribble* bola basket di UKM Bola Basket Sekolah Tinggi Teknologi Warga Surakarta (STTW) Kabupaten Sukoharjo Tahun 2023 (2) Pengaruh latihan *back to back* terhadap kemampuan *dribble* bola basket di UKM Bola Basket Sekolah Tinggi Teknologi Warga Surakarta (STTW) Kabupaten Sukoharjo Tahun 2023(3) Perbedaan pengaruh antara latihan zig-zag dan latihan *dribble back to back* terhadap *dribble* bola basket di UKM Bola Basket Sekolah Tinggi Teknologi Warga Surakarta (STTW) Kabupaten Sukoharjo Tahun 2023

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan *pretest-post-test design*. Populasi penelitian ini adalah pemain usia 18-20 tahun UKM Bola Basket Sekolah Tinggi Teknologi Warga Surakarta (STTW) Kabupaten Sukoharjo Tahun 2023 berjumlah 28 orang. Sampel yang digunakan penelitian sebanyak 28 orang dengan teknik dengan teknik *Total sampling* dengan menggunakan undian. Dari 28 siswa yang dijadikan sampel penelitian, dibagi menjadi dua kelompok dengan cara *ordinal pairing*. Kelompok 1 sebanyak 14 orang mendapat perlakuan latihan *dribble* zig-zag. Kelompok 2 sebanyak 14 orang mendapat perlakuan latihan *Dribble Back To Back*. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran kemampuan *dribbling*

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan (1) Terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan zig-zag terhadap kemampuan *dribble* bola basket di UKM Bola Basket Sekolah Tinggi Teknologi Warga Surakarta (STTW) Kabupaten Sukoharjo Tahun 2023, dengan nilai perhitungan uji t sebesar 8.56 dan t tabel sebesar 2,14 pada taraf signifikansi 5%.2) Terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *back to back* terhadap kemampuan *dribble* bola basket di UKM Bola Basket Sekolah Tinggi Teknologi Warga Surakarta (STTW) Kabupaten Sukoharjo Tahun 2023, dengan nilai perhitungan uji t sebesar 4.34 dan t tabel sebesar 2,14 pada taraf signifikansi 5%.(3) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan zig-zag dan latihan *dribble back to back* terhadap kemampuan *dribble* bola basket di UKM Bola Basket Sekolah Tinggi Teknologi Warga Surakarta (STTW) Kabupaten Sukoharjo Tahun 2023, dengan nilai perhitungan uji t sebesar 6.99 dan t tabel sebesar 2.14 pada taraf signifikansi 5%. Dari hasil penghitungan persentase peningkatan kemampuan *dribble* bola diketahui kelompok 1 memiliki peningkatan sebesar 20.24%, sedangkan kelompok 2 sebesar 6.43%.

Kata Kunci: Latihan Zig-zag, Latihan *Back to Back*, *Dribble*, Bola Basket

ABSTRACT

Friandi Bimantara. *Differences in the effect of zig-zag and back-to-back exercises on the ability to dribble the ball in the Sukoharjo Regency Basketball UKM, Surakarta Citizen High School (STTW) Sukoharjo Regency in 2023. Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Promotor : I. Karlina Dwijayanti, S.Pd.,M.Or, II. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.*

The purpose of this study was to find out: (1) The effect of zig-zag training on basketball dribble ability in the Surakarta Community Technology High School (STTW) Basketball UKM, Sukoharjo Regency in 2023 (2) The effect of back to back training on basketball dribble ability in UKM Surakarta Community Technology High School Basketball (STTW) Sukoharjo Regency Year 2023 (3) Differences in influence between zig-zag exercises and back to back dribble exercises on basketball dribbles in Basketball UKM Surakarta Community Technology High School (STTW) Sukoharjo Regency Year 2023

This study used an experimental method with a pretest-post-test design. The population of this study were players aged 18-20 years at the Surakarta Community College of Technology Basketball UKM (STTW) in Sukoharjo Regency in 2023 totaling 28 people. The sample used in this study was 28 people using a total sampling technique using a lottery. Of the 28 students who were used as the research sample, they were divided into two groups by means of ordinal pairing. Group 1 as many as 14 people received zig-zag dribble training. Group 2 of 14 people received the Dribble Back To Back exercise treatment. Data collection techniques with tests and measurements of permanent basketball dribbling.

Based on the results of the study, it was concluded (1) There is a significant influence on zig-zag training on basketball dribble ability in the UKM Basketball UKM Surakarta Citizen High School (STTW) Sukoharjo Regency in 2023, with a t test calculation value of 8.56 and t table of 2.14 at a significance level of 5%. 2) There is a significant effect on back to back training on basketball dribble ability in the Basketball UKM Surakarta Citizen High School of Technology (STTW) Sukoharjo Regency in 2023, with a t-test calculation value of 4.34 and t table of 2.14 at a significance level of 5%. (3) There is a significant difference in the effect of zig-zag training and back to back dribble training on basketball dribble ability in the Basketball Student Activity Unit, Surakarta High School of Technology (STTW) Regency. Sukoharjo in 2023, with a t test calculation value of 6.99 and a t table of 2.14 at a significance level of 5%. From the results of calculating the percentage increase in the ability to dribble the ball, it is known that group 1 has an increase of 20.24%, while group 2 is 6.43%.

Key words: *Exercise Zig-zag, Exercise Triangle, Dribble, Basketball*

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR JUDUL.....	I
LEMBAR PENGAJUAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK.....	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
A. Tinjauan Pustaka.....	8
1. Permainan Bola Basket.....	8
a. Pengertian Permainan Bola Basket.....	8
b. Teknik Dasar Bermain Bola Basket.....	9
2. Teknik Dasar <i>Dribbling</i> Bola Basket	10
a. Pengertian <i>Dribbling</i> Bola Basket.....	10
b. Tujuan <i>Dribble</i> Bola dalam Permainan Bola Basket....	11
c. Variasi <i>Dribble</i> dalam permainan bola basket	13

3. Latihan.....	14
a. Pengertian Latihan.....	14
b. Prinsip Latihan.....	16
c. Sistematika Latihan.....	19
4. Latihan <i>Dribble</i> Bola Zig-Zag.....	20
a. Pelaksanaan Latihan <i>Dribble</i> Bola Zig-Zag.....	20
b. Kelebihan dan Kelemahan Latihan <i>Dribble</i> Bola Zig-Zag.....	22
5. Latihan <i>Dribble</i> Bola <i>Back to Back</i>	23
a. Pelaksanaan Latihan <i>Dribble</i> Bola <i>Back to Back</i>	23
b. Kelebihan dan Kelemahan Latihan <i>Dribble</i> Bola <i>Back to Back</i>	24
B. Penelitian yang Relevan	25
C. Kerangka Pemikiran.....	26
D. Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	30
A. Tempat dan Waktu Penelitian	30
B. Metode Penelitian.....	31
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	32
D. Teknik Pengumpulan Data.....	33
E. Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
A. Deskripsi Data	36
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	37
C. Pengujian Hipotesis.....	39
D. Pembahasan	47
BAB V PENUTUP	51
A. Kesimpulan.....	51
B. Implikasi.....	52
C. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN-LAMPIRAN	58

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rincian Pelaksanaan Kegiatan Penelitian.....	30
Tabel 2. Deskripsi Data Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan <i>Dribble</i> Bola dalam Permainan Bola Basket Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	36
Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan <i>Dribble</i> Bola dalam Permainan Bola Basket.....	37
Tabel 4. Range Kategori Reliabilitas.....	38
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data.....	38
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data.....	39
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	40
Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 1.....	40
Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 2.....	42
Tabel 10. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir antara Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	44
Tabel 11. Penghitungan Persentase Peningkatan Kemampuan <i>Dribble</i> Bola dalam Permainan Bola Basket antara Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Dribble</i> Tinggi	13
Gambar 2. <i>Dribble</i> Rendah.....	14
Gambar 3. <i>Dribble</i> Bola Zig-zag.....	22
Gambar 4. <i>Dribble</i> Bola <i>Back to Back</i>	24
Gambar 5. Skematis Kerangka Pemikiran.....	26
Gambar 6. Rancangan Penelitian.....	31
Gambar 7. <i>Ordinal Pairing</i>	32
Gambar 8. Histogram Rerata Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan <i>Dribble</i> Bola dalam Permainan Bola Basket Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	37
Gambar 9. Histogram Perbedaan Rerata Data Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan <i>Dribble</i> Bola dalam Permainan Bola Basket Kelompok 1.....	41
Gambar 10. Histogram Perbedaan Rerata Data Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan <i>Dribble</i> Bola dalam Permainan Bola Basket Kelompok 2.....	43
Gambar 11. Histogram Perbedaan Rerata Data Tes Akhir Kemampuan <i>Dribble</i> Bola dalam Permainan Bola Basket antara Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	45
Gambar 12. Histogram Perbedaan Persentase Peningkatan Kemampuan <i>Dribble</i> Bola dalam Permainan Bola Basket antara Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	46
Gambar 13. Lapangan Tes Kemampuan <i>Dribbling</i> Bola Basket.....	62
Gambar 14. Dokumentasi Penelitian.....	103

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	59
Lampiran 2. Surat Balasan Izin Penelitian.....	60
Lampiran 3. Petunjuk Tes Kemampuan <i>Dribbling</i> dalam Permainan Bola Basket.....	61
Lampiran 4. Data Pemain.....	63
Lampiran 5. Program Latihan <i>Dribble</i> Bola Zig-Zag dan rangkaian program latihan <i>dribble zig zag</i>	64
Lampiran 6. Program Latihan <i>Dribble</i> Bola <i>Back to Back</i> dan rangkaian program latihan <i>dribble Bola back to back</i>	72
Lampiran 7. Data Tes Awal Kemampuan <i>dribble</i> bola dalam permainan bola basket pada pemain UKM Bola Basket Sekolah Tinggi Teknologi Warga Surakarta (STTW) Kabupaten Sukoharjo Tahun 2023.....	80
Lampiran 8. Uji Reliabilitas Data Tes awal <i>dribble</i> bola dalam permainan bola basket pada pemain UKM Bola Basket Sekolah Tinggi Teknologi Warga Surakarta (STTW) Kabupaten Sukoharjo Tahun 2023.....	81
Lampiran 9. Data Tes awal <i>dribble</i> bola dalam permainan bola basket pada pemain UKM Bola Basket Sekolah Tinggi Teknologi Warga Surakarta (STTW) Kabupaten Sukoharjo Tahun 2023 Berdasarkan urutan rangking	84
Lampiran 10. Pengelompokan Sampel Penelitian secara <i>Ordinal Pairing</i>	85
Lampiran 11. Uji Normalitas Data Tes Awal Kemampuan <i>Dribble</i> Bola Kelompok 1.....	86
Lampiran 12. Uji Normalitas Data Tes Awal Kemampuan <i>Dribble</i> Bola Kelompok 2.....	87
Lampiran 13. Uji Homogenitas Data Tes Awal Kemampuan <i>Dribble</i> Bola Masing-Masing Kelompok Perlakuan.....	88
Lampiran 14. Data Tes Akhir Kemampuan <i>Dribble</i> Bola Kelompok 1	

Dan Kelompok 2.....	90
Lampiran 15. Uji Reliabilitas Data Tes Akhir Kemampuan <i>Dribble</i> Bola	91
Lampiran 16. Rekapitulasi Data Tes Awal, Tes Akhir dan Peningkatan Kemampuan <i>Dribble</i> Bola Kelompok 1 dan Kelompok 2....	94
Lampiran 17. Uji Perbedaan Tes Awal Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	95
Lampiran 18. Uji Perbedan Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 1.....	96
Lampiran 19. Uji Perbedan Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 2.....	97
Lampiran 20. Uji Perbedan Tes Akhir Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	98
Lampiran 21. Menghitung Peningkatan Kemampuan <i>Dribble</i> Bola dalam Prosen antara Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	99
Lampiran 22. Tabel Uji Normalitas Lilliefors.....	100
Lampiran 23. Tabel Uji Homogenitas.....	101
Lampiran 24. Nilai Uji Perbedaan (Uji t).....	102
Lampiran 25. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian.....	103