



**PENGARUH METODE LATIHAN *BALL HANDLING* DAN  
BERANTING TERHADAP HASIL *DRIBBLE* SISWA  
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA N 1  
KARANGNONGKO TAHUN 2021**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**MUHAMMAD RICKY YULIANTO**

**D0416095**

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

**2022**

**PENGARUH METODE LATIHAN *BALL HANDLING* DAN  
BERANTING TERHADAP HASIL *DRIBBLE* SISWA  
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA N 1  
KARANGNONGKO TAHUN 2021**

Oleh:

**MUHAMMAD RICKY YULIANTO**

D0416095

Skripsi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani

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

**2022**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan Judul “Pengaruh Metode Latihan *Ball Handling* dan Beranting Terhadap Hasil *Dribble* Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Karangnongko Tahun 2021”. Karya:

Nama : Muhammad Ricky Yulianto

NIM : D0416095

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

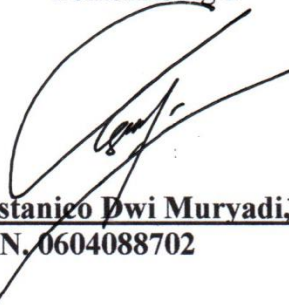
Surakarta, 4 Agustus 2022

Pembimbing 1



**Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd, M.Or**  
NIDN. 0630098703

Pembimbing 2



**Agustanjo Dwi Muryadi, M.Pd**  
NIDN. 0604088702

## PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan Judul “Pengaruh Metode Latihan *Ball Handling* dan Beranting Terhadap Hasil *Dribble* Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Karangnongko Tahun 2021”. Karya:

Nama : Muhammad Ricky Yulianto

NIM : D0416095

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Pada hari : Jum'at

Tanggal : 12 Agustus 2022

Dewan Penguji Skripsi :

	Nama Terang	Tandatangan
Ketua	: Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or.	
Sekretaris	: Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd.	
Anggota I	: Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.	
Anggota II	: Agustanico Dwi Muryadi, S.Pd., 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 pada 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 keseluruhan. 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 apa bila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini

Surakarta, 4 Agustus 2022

Yang membuat pernyataan



Muhammad Ricky Yulianto

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto**

*“The most important thing is to try and inspire people so they can be great in whatever they want to do”.*

**(Kobe Bryant)**

### **Persembahan**

Bapak dan Ibuk Tercinta.

Dosen Penjas FKIP UTP.

Rekan Seperjuangan

Almamaterku Penjas FKIP UTP Surakarta

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya skripsi ini akhirnya dapat di selesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar srjana pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuannya, di sampaikan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta
2. Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan UTP Surakarta
3. Ketua Program Studi Pendidkan Jasmani FKIP UTP Surakarta
4. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or Sebagai Pembimbing I
5. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd Sebagai Pembimbing II
6. Berbagai pihak yang mungkin tidak bisa di sebutkan satu-persatu

Semoga amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Skripsi ini masih terdapat beberapa kekurangan, oleh karena itu saya mohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi Khususnya dalam bidang pendidikan

Surakarta, 4 Agustus 2022

Muhammad Ricky Yulianto

## ASBTRAK

**Muhammad Ricky Yulianto**. 2022. Pengaruh Metode Latihan *Ball Handling* dan Beranting Terhadap Hasil *Dribble* Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Karangnongko Tahun 2021. Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing I Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. Pembimbing II Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui 1) Mengetahui pengaruh metode latihan ball handling terhadap hasil dribble siswa ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Karangnongko tahun 2021. 2) Mengetahui pengaruh metode latihan beranting terhadap hasil dribble siswa ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Karangnongko tahun 2021. 3) Mengetahui pengaruh antara ball handling atau beranting terhadap hasil dribble siswa ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Karangnongko tahun 2021.

Sampel penelitian adalah anggota ekstrakurikuler SMA N 1 Karangnongko dengan jumlah 16 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Rancangan penelitian menggunakan pretest-posttest design. Tes untuk mengetahui kemampuan *dribble* menggunakan tes kemampuan *dribble*. Metode analisis data penelitian menggunakan rumus t-test yang diperhitungkan menggunakan SPSS.

Hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : 1) Terdapat pengaruh latihan metode latihan Ball Handling dengan nilai rata-rata pretest sebesar 24,75 dan nilai rata-rata post-test sebesar 35,12 dengan hasil pretest dan post-test dapat diketahui peningkatannya sebesar 10,37 (41,89%). 2) Terdapat pengaruh latihan metode latihan Beranting terhadap hasil dribble pada pemain Ekstrakurikuler SMA N 1 Karangnongko 2021 dengan nilai rata-rata pretest sebesar 24,62 dan nilai rata-rata post-test sebesar 31,87 dengan hasil pretest dan post-test dapat diketahui peningkatannya sebesar 7,25 (29,44%). 3) Pada treatment Ball Handling lebih baik dibandingkan treatment Beranting terhadap terhadap hasil dribble pada Ekstrakurikuler SMA N 1 Karangnongko 2021. Persentase peningkatan treatment Ball Handling didapatkan persentase sebesar 41,89% dan persentase peningkatan treatment Beranting didapatkan peningkatan 29,44%.

Kata kunci: *Ball Handling*, Beranting, *dribble* bola basket



## **ASBTRACT**

**Muhammad Ricky Yulianto.** 2022. *The Influence of Ball Handling and Racking Training Methods on Dribble Results of Basketball Extracurricular Students at SMA Negeri 1 Karangnongko in 2021. Thesis of the Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Supervisor I Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. Advisor II Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd*

*The purpose of this study was to find out 1) the effect of the ball handling training method on the dribble results of basketball extracurricular students at SMA N 1 Karangnongko in 2021. 2) Knowing the effect of the relay training method on the dribble results of basketball extracurricular students at SMA N 1 Karangnongko in 2021. 3 ) Knowing the effect of ball handling or swinging on the dribble results of basketball extracurricular students at SMA N 1 Karangnongko in 2021.*

*The research sample is members of the extracurricular SMA N 1 Karangnongko with a total of 16 students. Sampling using purposive sampling technique. The research design used a pretest-posttest design. A test to determine dribbling ability using a dribbling ability test. The research data analysis method used the t-test formula which was calculated using SPSS.*

*The results of the research and data analysis that have been carried out, the following conclusions can be drawn: 1) There is an influence on the Ball Handling training method with an average pretest value of 24.75 and an average post-test score of 35.12 with pretest results and post-test can be seen an increase of 10.37 (41.89%). 2) There is an effect of the Beranting training method on the dribble results of the extracurricular players of SMA N 1 Karangnongko 2021 with an average pretest value of 24.62 and an average post-test value of 31.87 with the results of the pretest and post-test being known. an increase of 7.25 (29.44%). 3) Ball Handling treatment is better than Beranting treatment on dribble results in Extracurricular SMA N 1 Karangnongko 2021. The percentage increase in Ball Handling treatment is 41.89% and the percentage increase in Beranting treatment is 29.44%.*

**Keywords:** *Ball Handling, Jumping, basketball dribbling*

## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL .....	i
PENGAJUAN .....	ii
PERSETUJUAN .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTTO dan PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	viii
<i>ABSTRACT</i> .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II. LANDASAN TEORI .....	8
A. Tinjauan Pustaka .....	8
1. Permainan Bola Basket .....	8
2. Latihan Secara Umum .....	12
3. Latihan Keterampilan dalam Permainan Bola Basket.....	35
4. Menggiring Bola dalam Permainan Bola Basket .....	36
5. Tes Kebugaran Jasmani.....	22
B. Kerangka Berpikir .....	39
C. Penelitian Yang Relevan .....	41

D. Pengajuan Hipotesis .....	42
BAB III. METODE PENELITIAN .....	43
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	44
B. Populasi dan Sampel.....	45
C. Metode dan Rancangan Penelitian .....	46
D. Teknik Pengumpulan Data .....	47
E. Analisis Data .....	50
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	54
A. Deskripsi Data .....	54
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	56
C. Hasil Analisis Data .....	57
D. Pembahasan .....	60
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....	64
A. Simpulan.....	64
B. Implikasi .....	64
C. Saran .....	65
DAFTAR PUSTAKA .....	66
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	68

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Menggiring bola di tempat dan berjalan atau berlari .....	18
Gambar 2. Teknik dasar <i>shooting</i> .....	20
Gambar 3. <i>Passing and catching</i> berbanjar secara bergantian .....	24
Gambar 4. Kerangka berpikir.....	39
Gambar 5. <i>Circuit</i> tes .....	48
Gambar 6. Gambar Hasil Diagram Hasil Pretest .....	55
Gambar 7. Gambar Hasil Diagram Hasil Post-test .....	52
Gambar 8. Hasil Presentase Peningkatan Pretest dan Post-test .....	58
Gambar 9. Penjelasan <i>Dribble</i> .....	83
Gambar 10. Pemanasan .....	83
Gambar 11. Contoh melakukan tes <i>dribble</i> .....	84
Gambar 12. Melakukan <i>pretest</i> .....	84
Gambar 13. Kelompok 1 Penjelasan <i>treatment</i> latihan <i>Ball Handling</i> .....	85
Gambar 14. Kelompok 2 Penjelasa <i>treatment</i> latihan Beranting .....	85
Gambar 15. Latihan <i>Ball Handling</i> dan Beranting .....	86
Gambar 16. Latihan Beranting .....	86
Gambar 17. Latihan <i>Ball Handling</i> .....	87
Gambar 18. Post-test .....	87

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Tahap-tahap Pembuatan Skripsi.....	43
Tabel 2. Penilaian Penguasaan Gerak Menggiring Bola ( <i>Dribbling</i> ) .....	48
Tabel 3. Kriteria Norma Penilaian Menggiring Bola ( <i>Dribbling</i> ) Bola Basket	49
Tabel 4. Descriptive Statistics.....	54
Tabel 5. Hasil Uji Normalitas. ....	56
Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas.....	57
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Pretest Dan Post-Test .....	57
Tabel 8. Hasil Persentase Peningkatan.....	58
Tabel 9. Hasil Metode Latihan Ball Handling .....	59
Tabel 10. Hasil Metode Latihan Beranting .....	59
Tabel 11. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Post-Test.....	60

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian .....	68
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian .....	69
Lampiran 3. Instrumen Penelitian .....	71
Lampiran 4. Program Latihan .....	72
Lampiran 5. Data Tes .....	78
Lampiran 6. Olah Data .....	79
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian .....	83

