



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *MASSED PRACTICE*
DAN VARIASI *DRIBBLE* TERHADAP PENINGKATAN *DRIBBLE*
DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA ATLET PUTRI
USIA 12 TAHUN – 14 TAHUN CLUB BASKET BYSON
SRAGEN TAHUN 2021**

SKRIPSI

Oleh :

CINDY KARTIKA PUTRI

D0217083

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

2022

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *MASSED PRACTICE*
DAN VARIASI *DRIBBLE* TERHADAP PENINGKATAN *DRIBBLE*
DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA ATLET PUTRI
USIA 12 TAHUN – 14 TAHUN CLUB BASKET BYSON
SRAGEN TAHUN 2021**

**Oleh :
CINDY KARTIKA PUTRI
D0217083**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Massed Practice* dan Variasi *Dribble* terhadap Peningkatan *Dribble* dalam Permainan Bola Basket pada Atlet Putri Usia 12 Tahun – 14 Tahun Club Basket Byson Sragen Tahun 2021”, Karya

Nama : Cindy Kartika Putri
NIM : D0217083
Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

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

Surakarta, 24 Desember 2021

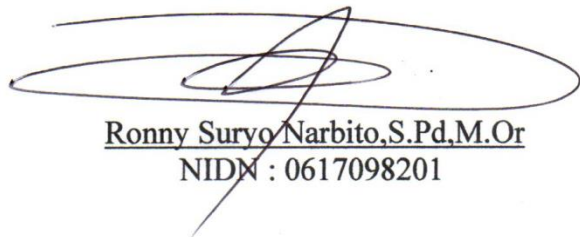
Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I



Dr. Shodiq Hutomono, M.Kes
NIDN : 0620056401

Pembimbing II



Ronny Suryo Narbito, S.Pd, M.Or
NIDN : 0617098201

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul ‘’Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Massed Practice* dan Variasi *Dribble* terhadap Peningkatan *Dribble* dalam Permainan Bola Basket pada Atlet Putri Usia 12 Tahun – 14 Tahun Club Basket Byson Sragen Tahun 2021’’, Karya

Nama : Cindy Kartika Putri
NIM : D0217083
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

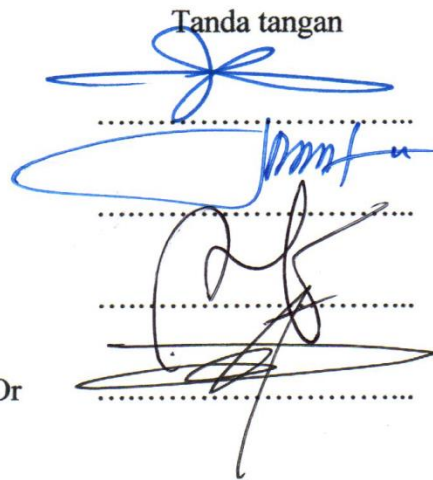
Pada hari : Senin
Tanggal : 10 Januari 2022

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang


Ketua : Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or
Sekretaris : Teguh Andibowo, S.Pd, M.Or
Anggota I : Dr. Shodiq Hutomono, M.Kes
Anggota II : Ronny Suryo Narbito, S.Pd, M.Or

Tanda tangan



Disahkan oleh
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan
Dekan




Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

MOTTO

Pendidikan adalah tiket ke masa depan. Hari esok dimiliki oleh orang-orang yang mempersiapkan dirinya sejak dini.

(Malcolm X)

Pendidikan setingkat dengan olahraga dimana memungkinkan setiap orang untuk bersaing.

(Joyce Meyer)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada

1. Bapak dan Ibu Tercinta
2. Dosen PKO FKIP UTP
3. Saudara-saudaraku tersayang
4. Teman teman seperjuangan
5. Almamaterku PKO FKIP UTP Surakarta

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Joko Sulistyono, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Kodrad Budiyo. S.Pd, M.Or Selaku Kaprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Dr. H. Shodiq Hutomono, M.Kes. sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Ronny Suryo Narbita, S.Pd, M.Or. sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Club Basket Byson Sragen Tahun 2020 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
6. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, Oktober 2021

C. K. P

ABSTRAK

Cindy Kartika Putri. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Massed Practice* Dan Variasi *Dribble* Terhadap Peningkatan *Dribble* Dalam Permainan Bola Basket Pada Atlet Putri Usia 12 Tahun – 14 Tahun Club Basket Byson Sragen Tahun 2021. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Oktober 2021

Tujuan penelitian untuk mengetahui 'Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Massed Practice* dan Variasi *Dribble* terhadap Peningkatan *Dribble* dalam Permainan Bola Basket pada Atlet Putri Usia 12 Tahun – 14 Tahun Club Basket BYSON SRAGEN Tahun 2021, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Latihan *Massed Practice* dan Variasi *Dribble* terhadap Peningkatan *Dribble* dalam Permainan Bola Basket pada Atlet Putri Usia 12 Tahun – 14 Tahun Club Basket BYSON SRAGEN Tahun 2021.

Sampel penelitian adalah pada Pemain Putra Club Basket BYSON SRAGEN dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Porpusive Sampling*. Variabel penelitian ini yaitu Hasil Kemampuan Menggiring Bola dengan Latihan *Massed Practice* dan Variasi *Dribble* sebagai variabel bebas serta Hasil Kemampuan Menggiring Bola variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Bola Basket menggunakan tes menggiring bola menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dan pengukuran kemampuan menggiring bola nan, 2005:186). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara Latihan Metode *Massed Practice* Dan Variasi *Dribble* dalam Permainan Bola Basket pada Atlet Putri Usia 12 Tahun – 14 Tahun Club Basket BYSON SRAGEN Tahun 2021''. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 0.14$ lebih kecil dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%.(2) Latihan Metode *Massed Practice* lebih baik pengaruhnya dari pada metode Latihan Variasi *Dribble* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Bola Basket pada Atlet Putri Usia 12 Tahun – 14 Tahun Club Basket BYSON SRAGEN Tahun 2021. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan menggiring bola dalam permainan Sepak Bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Latihan Metode *Massed Practice*) adalah 11.448% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat Latihan Variasi *Dribble*) adalah 22.020%.

Kata kunci : Metode Latihan *Massed Practice* , Variasi *Dribble* dan Permainan Bola Basket

ABSTRACT

Cindy Kartika Putri. *Differences in the Effect of Massed Practice Training Methods and Dribble Variations on Dribble Improvement in Basketball Games for Female Athletes Age 12 – 14 Years Old Byson Basketball Club Sragen in 2021. Thesis, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, October 2021*

The purpose of the study was to determine the 'Differences in the Effect of Massed Practice Training Methods and Dribble Variations on Dribble Improvement in Basketball Games for Female Athletes Aged 12 – 14 Years Old Basketball Club BYSON SRAGEN in 2021, and if there is a difference then to find out which is better between training and practice. Massed Practice and Dribble Variations on Dribble Improvement in Basketball Games for Female Athletes Age 12 – 14 Years Old Basketball Club BYSON SRAGEN 2021.

The research sample is the Men's Players of the BYSON Basketball Club SRAGEN with a total of 30 students. Sampling using the Purposive Sampling technique. The variables of this study are the results of the ability to dribble with massed practice and dribble variations as the independent variable and the results of the ability to dribble the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine the ability to dribble in a basketball game uses a dribbling test using test implementation instructions and measuring dribbling ability (nan, 2005:186). The research data analysis method used the t-test formula which was calculated using a short formula.

The results of data analysis, the conclusions obtained are: (1) There is a significant difference in the effect of Massed Practice Method Training and Dribble Variations in Basketball Games for Female Athletes Age 12-14 Years BYSON Basketball Club SRAGEN in 2021". This is evidenced from the results of the final test calculation for each group, namely $t_{count} = 0.14$ which is smaller than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) Massed Practice Method Training has a better effect than the Dribble Variation Exercise method on the ability to dribble in the ball. Basketball Games for Female Athletes Age 12 – 14 Years Old Basketball Club BYSON SRAGEN 2021. Based on the percentage increase in dribbling skills in soccer games, it shows that group 1 (the group that received treatment with the Massed Practice Method) was 11.448% < group 2 (the group that received the Dribble Variation Practice) was 22.020%.

Keywords: Massed Practice Training Method, Dribble Variation and Basketball Game

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
MOTTO	v
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.....	1
B. Identifikasi Masalah	2
C. Batasan Masalah.....	3
D. Rumusan Masalah	3
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II LANDASAN TEORI	5
A. Tinjauan Pustaka	5
1. Sejarah Bola Basket.....	5
2. <i>Dribbling</i>	7
3. Metode Latihan.....	11
4. Program Latihan Padat	15
5. Program Latihan Variasi <i>Dribble</i>	20
B. Penelitian Yang Relevan	24
C. Kerangka Berfikir.....	26

	D. Hipotesis	27
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	28
	A. Tempat dan Waktu Penelitian	28
	B. Metode Penelitian	28
	C. Populasi, Sampel Dan Teknik Sampling	28
	D. Teknik Pengumpulan Data	29
	E. Analisis Data	31
BAB IV	HASIL PENELITIAN	33
	A. Deskripsi Data	33
	B. Uji Reliabilitas	34
	C. Pengujian Persyaratan Analisis	34
	D. Hasil Analisis Data	36
	E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	38
	F. Pembahasan Hasil Analisi Data.....	40
BAB V	SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	43
	A. Simpulan	43
	B. Implikasi	43
	C. Saran	44
	DAFTAR PUSTAKA	45
	LAMPIRAN.....	47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Low dribble</i>	8
Gambar 2. <i>Speed dribble</i>	8
Gambar 3. <i>Crossover dribble</i>	9
Gambar 4. <i>Figure Eight speed dribble</i>	10
Gambar 5. <i>Between the legs dribble</i>	10
Gambar 6. <i>One Hand Around the Leg With One Bounce</i>	11
Gambar 7. Pengaruh latihan padat dan kemampuan <i>dribbling</i>	27

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Pengawas dan Tenaga Pembantu.....	30
Tabel 2. Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2	33
Tabel 3 Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal	34
Tabel 4 <i>Range</i> Reliabilitas	34
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	35
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	35
Tabel 7. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ...	36
Tabel 8. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1	36
Tabel 9. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2	37
Tabel 10 Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2	37

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan <i>Massed Praticce</i> dan <i>Variasi Driblle</i>	47
Lampiran 2 Data hasil tes awal <i>Dribble</i> Bola	61
Lampiran 3 Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir <i>Dribble</i> Bola ...	63
Lampiran 3 Rekapitulasi T-score Tes Awal <i>Dribble</i> Bola	64
Lampiran 4 Rekapitulasi T-score Tes Akhir <i>Dribble</i> Bola	65
Lampiran 5. Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	66
Lampiran 6. Rekapitulasi Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Pada Kelompok 1 dan kelompok 2	68
Lampiran 7. Menghitung Reliabilitas Dengan Anava.....	71
Lampiran 8. Tabel Kerja Untuk Menghitung Perbedaan Peningkatan Hasil <i>Dribble</i> Bola	77
Lampiran 9. Uji Normalitas Data Dengan Metode Lilliefors	78
Lampiran 10. Uji Homogenitas.....	80
Lampiran 11. Menghitung Standar Deviasi Kuadrat Pada Tiap Kelompok	81
Lampiran 12. Menghitung Nilai Peningkatan <i>Dribble</i> Bola Dalam Persen Pada Kelompok 1 Dan Kelompok 2.....	84
Lampiran 13. Distribusi Nilai t table.....	85
Lampiran 14. Tabel Lilliefors	86
Lampiran 15 Tabel F.....	87
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian.....	90
Lampiran 16. Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 18. Surat Keterangan Penelitian,	

