

**PENGARUH METODE LATIHAN *FIGURE EIGHT WITH DRIBBLING* DAN
METODE LATIHAN *NECK WAIST AND LEG CIRCLES* TERHADAP HASIL
DRIBBLE PADA *HURRICANE BASKETBALL CLUB* DI KECAMATAN
GEMOLONG TAHUN 2020**

Oleh

SENO WIDYANTORO

D0416079

ABSTRAK

Seno Widyantoro 2020. Pengaruh Metode Latihan *Figure Eight With Dribbling* dan Metode Latihan *Neck Waist And Leg Circles* Terhadap Hasil *Dribble* pada *Hurricane Basketball Club* di Kecamatan Gemolong Tahun 2020. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd, Karlina Dwijayanti, S.Pd. M.Or.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan Metode Latihan *Figure Eight With Dribbling* dan Metode Latihan *Neck Waist And Leg Circles* Terhadap Hasil *Dribble* pada *Hurricane Basketball Club* di Kecamatan Gemolong Tahun 2020

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen kuantitatif *pretest post-test design*. Penelitian ini dilakukan pada *Hurricane Basketball Club*. Dilaksanakan dari bulan Juni sampai bulan Desember 2020 diawali *pretest*, diberikan perlakuan dan diakhiri *post-test*. Subjek penelitian ini adalah pemain *Hurricane Basketball Club* kelompok SMA yang berjumlah 30 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan tes *dribble zig-zag*. Analisis data menggunakan uji prasyarat analisis data (uji normalitas dan uji homogenitas) dan uji perbedaan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh hasil Metode Latihan *Figure Eight With Dribbling* dan Metode Latihan *Neck Waist And Leg Circles* Terhadap Hasil *Dribble* pada *Hurricane Basketball Club* di Kecamatan Gemolong Tahun 2020, karena nilai t yang diperoleh sebesar 7,006 lebih besar dari t_{tabel} 2,045 dan angka signifikan $0,000 < 0,05$ sehingga ada perbedaan signifikan nilai hasil kemampuan *dribble* dan menunjukkan adanya pengaruh yang berbeda antara kedua kelompok setelah diberi perlakuan. Berdasarkan hasil perhitungan menunjukkan pada kelompok *Figure Eight With Dribbling* dengan nilai rata-rata hasil akhir sebesar 37,07 dan untuk kelompok *Neck, Waist And Leg Circles* dengan nilai rata-rata hasil akhir sebesar 32.20. menunjukkan bahwa kelompok *Figure Eight With Dribbling* lebih baik pengaruhnya terhadap hasil *dribble* pada *Hurricane Basketball Club* di Kecamatan Gemolong Tahun 2020

Kata kunci : Bola Basket, *Dribble*, *Figure Eight With Dribbling*, *Neck Waist And Leg Circles*.

ABSTRACT

Seno Widyantoro 2020. *The Influence of Figure Eight With Dribbling Exercise Methods and Neck Waist And Leg Circles Training Methods on Dribble Results at the Hurricane Basketball Club in Gemolong District in 2020. Thesis, Physical Education Study Program, Teacher Training and Education Faculty, Tunas Pembangunan University Surakarta. Advisors: Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd, Karlina Dwijayanti, S.Pd. M.Or.*

This study aims to determine the differences in the Figure Eight With Dribbling Exercise Method and the Neck Waist And Leg Circles Training Method on the Dribble Results at the Hurricane Basketball Club in Gemolong District in 2020.

This research is a quantitative experimental research pretest post-test design. This research was conducted at the Hurricane Basketball Club. Conducted from June to December 2020 starting with the pretest, given treatment and ending with the post-test. The subjects of this study were 30 high school group Hurricane Basketball Club players. Data collection techniques using the dribble zig-zag test. Data analysis used data analysis prerequisite test (normality test and homogeneity test) and difference test.

The results showed that there was an effect of the Figure Eight With Dribbling Exercise Method and the Neck Waist And Leg Circles Training Method on the Dribble Results at the Hurricane Basketball Club in Gemolong District in 2020, because the t value obtained was 7,006 greater than t table 2.045 and the number was significant. $0.000 < 0.05$ so that there is a significant difference in the value of the dribble ability and shows that there is a different effect between the two groups after being given treatment. Based on the calculation results, the Figure Eight With Dribbling group with an average final score of 37.07 and for the Neck, Waist and Leg Circles group with an average final score of 32.20. shows that the Figure Eight With Dribbling group has a better effect on dribbling results at the Hurricane Basketball Club in Gemolong District in 2020

Key word: Basketball, Dribble, Figure Eight With Dribbling, Neck Waist And Leg Circles.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang tidak terpisahkan dalam setiap kehidupan manusia dan merupakan keinginan yang dimiliki oleh setiap individu manusia. Pemerintah berkewajiban untuk memenuhi kebutuhan akan setiap kegiatan olahraga. Hal ini dilakukan untuk mensejahterakan masyarakat selain itu berguna mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas sehat jasmani dan rohani yang tertuang dalam Undang-Undang Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang menyatakan bahwa keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Undang-Undang Nomor 3 tahun 2005 BAB IV tentang Pembinaan dan Pengembangan Olahraga. Pembinaan dan pengembangan olahraga pada semua jenjang umur memberikan kebebasan kepada semua orang untuk melakukan kegiatan olahraga sesuai dengan bakat dan minat. Pembinaan olahraga dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat secara menyeluruh melalui kegiatan keolahragaan. Berbagai macam cabang olahraga dapat menjadi pilihan seseorang untuk melakukan olahraga dari intensitas rendah sampai tinggi. Salah satunya adalah olahraga bola basket.

Bola basket adalah cabang olahraga dengan menggunakan bola besar yang dimainkan dengan tangan. Bola basket merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 5 orang pemain. Tiap regu berusaha memasukan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah regu lawan memasukan bola atau membuat skor. Permainan bola basket lamanya bermain dibatasi oleh waktu. Menurut Perbasi (2010:14) yaitu 4 x 10 menit dengan masa istirahat 2 menit di antara periode pertama dan kedua, periode ketiga dan keempat istirahat 15 menit.

Bola basket termasuk cabang olahraga yang kompleks gerakannya, terdiri dari gabungan unsur-unsur gerakan yang terkoordinasi dengan rapi, sehingga memerlukan waktu yang cukup lama untuk mempelajari atau menguasai teknik dasar secara baik dan teratur. Penguasaan teknik dasar sangatlah penting dalam suatu pertandingan bola basket, dengan penguasaan teknik yang baik dan benar maka tidak menutup kemungkinan *team* tersebut akan mudah mencapai kemenangan. Apabila penguasaan teknik dasar sudah dikuasai dengan baik maka akan menunjang keterampilan bermain selanjutnya. Untuk mencapai prestasi yang tinggi, setiap pemain harus menguasai teknik dasar dan taktik bermain, sehingga terbentuk suatu *team* yang solid. Untuk menjadi pemain yang baik perlu menguasai *fundamental* (dasar-dasar teknik, dan strategi) dari permainan bola basket ini. Dengan petunjuk serta mengenal lebih mendalam mengenai dasar-dasar permainan dan peraturan permainan yang berlaku di dunia internasional, maka akan lebih baik dan bertambah maju untuk permainan yang kita sajikan. Menurut Drs Sucipto (2010:10) teknik dasar dalam permainan bola basket adalah sebagai berikut: teknik *throwing and catching*, teknik *dribbling*, teknik *shooting*, teknik *pivot*, dan teknik *layup*.

Dribble merupakan salah satu ciri khas yang tidak dapat dipisahkan dalam permainan bola basket. Selain itu teknik menggiring bola dalam permainan bola basket sangatlah penting dan vital. Tujuan dari teknik ini adalah untuk mendekati daerah pertahanan lawan dan dalam usaha untuk mencari kesempatan untuk mencetak angka. Selain itu, *dribble* juga dilakukan untuk menghindari lawan dan tekanan yang dilakukan oleh lawan.

Berdasarkan hasil observasi pada kegiatan latihan rutin kelompok SMA di Hurricane *Basketball Club*. Kemampuan untuk melakukan *dribble* terutama pada peserta pemula belum maksimal. Bola yang digiring masih sering mengarah keluar jangkauan tangan sehingga sulit dikendalikan, karena pada saat melakukan *dribble* pergelangan tangan belum terbiasa mengolah bola atau memainkan bola dengan baik. Posisi telapak tangan tidak berbentuk mangkuk pada saat menggiring. Bola dipantulkan dari tangan ke lantai dengan menggunakan pantulan telapak tangan bukan oleh kekuatan jari sehingga arah bola melebar dan telapak tangan menjadi sakit.

Keadaan ini sangat wajar mengingat para pemain adalah pebasket pemula yang belum memahami bagaimana *dribble* bola dengan posisi telapak tangan yang tepat. Kondisi tersebut harus diperbaiki agar terjadi peningkatan kemampuan *dribble* menjadi lebih baik, sehingga kualitas bermain Hurricane *Basketball Club* khusus kelompok SMA menjadi lebih baik.

Di lapangan kondisinya sangat kompleks dan dinamis. *Dribble* dominan dilakukan oleh tangan kanan karena lebih bertenaga dan bola lebih terkontrol. Pengontrolan bola hanya dapat dilakukan dengan tata cara *dribble* bola dengan menggunakan kelenturan jari dengan posisi telapak tangan dan jari membentuk mangkuk. Pebasket yang tidak mampu mengendalikan *dribble* mudah terkecoh dengan gerakan lawan. Lawan dapat merebut dan memperkirakan arah bola.

Berdasarkan kondisi yang nyata di lapangan bahwa kemampuan teknik dasar adalah faktor penting yang turut menentukan keberhasilan tim dalam permainan bola basket. Kemampuan teknik *dribble* hanya dapat diperoleh dengan latihan. Latihan yang diperlukan adalah latihan yang efektif dan dibantu dengan metode latihan *Figure Eight With Dribbling* dan metode latihan *Neck, Waist And Leg Circles* yang tepat untuk melatih kemampuan *dribble*.

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan maka penelitian ini akan mengambil judul: Pengaruh Metode Latihan *Figure Eight With Dribbling* Dan Metode Latihan *Neck, Waist And Leg Circles* Hasil *Dribble* Pada Pemain Hurricane *Basketball Club* di Kecamatan Gemolong Tahun 2020.

DESKRIPSI TEORI

1. Sejarah Permainan Bola Basket

Menurut Sucipto (2010:4) sejarah permainan bola basket dimulai sejak tahun 1891 di Springfield, Massachusetts, Amerika. Ketika itu Dr. James Naismith adalah seorang

pengajar olahraga di sekolah Christian Workers (sekarang dikenal sebagai Springfield College), sebagai pelatih tim sepakbola, ia diberikan tugas menciptakan kegiatan dalam ruangan yang menarik bagi para murid selama musim dingin akhirnya ia menciptakan peraturan dasar suatu olahraga jenis yang baru dengan mengembangkan lima prinsip dasar antara lain :

- a. Permainan dimainkan dengan tangan dan menggunakan bola bundar.
- b. Pemain tidak boleh lari dengan bola.
- c. Setiap pemain boleh mengambil posisi dimanapun dan kapan pun didalam lapangan permainan.
- d. Tidak diperkenankan adanya kontak fisik antar pemain.
- e. Keranjang ditempatkan horizontal di atas lapangan permainan.

Ia memaku dua keranjang buah persik yang terbuat dari kayu di tepi balkon, ketinggian keranjang tergantung pada tinggi balkon, karena ketinggian balkon 10 kaki ini dianggap sudah ideal, maka tetap dipertahankan. Permainan pertama dimainkan dengan bola kaki dan seorang pegawai kebersihan duduk diatas tangga untuk mengambil bola yang berhasil dimasukkan kedalam keranjang.

Permainan bola basket akhirnya disetujui oleh komite untuk dipertandingkan pada Olimpiade di Berlin tahun 1935, ini adalah turnamen terbesar bola basket pertama dimana keseragaman permainan harus dibuktikan, Amerika mengalahkan Kanada 19-08 dan mendapatkan mendali emas, Dr. James Naismith berada di antara penonton dan kemudian memberikan mendali bagi pemenang. Dr. James Naismith sang penemu bola basket meninggal di Lawrence, Kansas pada tanggal 28 November 1939.

Di Indonesia sendiri, sebelum para perantau Cina mendarat, orang sudah memainkan olahraga sejenis bola basket namanya bola keranjang atau *Korfbal*. Olahraga ini sengaja dikembangkan Belanda sebagai Negara penjajah tetapi permainan ini ternyata kurang disukai orang Indonesia namanya kini bahkan makin tenggelam dan hanya segelintir orang yang mengetahuinya atau memainkannya.

Pada tahun 1951 Maladi sebagai tokoh olahraga komite Olimpiade Indonesia yang kemudian menjadi menteri olahraga meminta kepada Tonny Wend dan Wim Latumenten untuk membentuk organisasi bola basket. Bukan sesuatu yang gampang, pasalnya saat itu orang keturunan Tionghoa yang lebih dulu mengenal permainan bola basket sudah mempunyai organisasi sendiri yang pada dasarnya ingin terpisah. Ketika akhirnya Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia berhasil didirikan pada tahun 23 Oktober 1951.

2. Karakteristik Permainan Bola Basket

Dikutip dari buku Sucipto (2010:24) setiap cabang olahraga mempunyai cara atau karakteristik tersendiri, begitu pula dengan permainan bola basket. Dalam permainan bola basket terdapat beberapa unsur yang tidak dapat dipisahkan yaitu menggiring bola sambil dipantulkan, melempar bola, menangkap dan menembak bola.

Pertandingan bola basket dapat dilakukan diluar dan didalam ruangan. Perkembangan olahraga basket melalui pengembangan kualitas dari kreatifitas sumber daya manusia mengakibatkan semakin bervariasinya pertandingan. Hal ini terbukti dengan adanya pertandingan tiga lawan tiga, satu lawan satu dan berbagai hiburan seperti *three poin contest* maupun *slam dunk contest*. Unsur unsur menggiring bola sambil dpantulkan, melempar, menangkap, dan menembak tersebut harus dikuasi pemain sebagai teknik dasar dalam olahraga permainan bola basket.

Permainan bola basket menggunakan ukuran lapangan yang sempit dengan ukuran 29 meter dan 15 meter, seperti yang terdapat dalam peraturan PERBASI pasal 2 ayat 2 mengenai ukuran lapangan adalah sebagai berikut : “untuk turnamen resmi yang diselenggarakan FIBA, ukuranya harus panjang 28 meter dan lebar 15 meter diukur dari bagian sebelah dalam garis batas lapangan.”

Waktu yang terbatas pun akan menjadi hal yang penting dalam permainan bola basket. Waktu dalam permainan bola basket tidak lama, seperti dalam peraturan PERBASI pasal 16 mengenai peraturan waktu pertandingan yaitu: “1. Berlangsung dalam dua babak tiap babak selama 20 menit, atau 2. Berlangsung 4 periode yang periodenya selama 10 menit”. Dengan waktu yang terbatas tersebut, setiap regu akan berusaha mengatur taktik dan strategi permainan dan secepatnya untuk memasukan bola kedalam keranjang lawan serta berusaha mencegah lawan memasukan bola kedalam keranjang kita.”

3. Ketrampilan Dasar Bermain Bola Basket

Menurut Fajar Hidayatullah (2018:33) Setiap cabang olahraga mempunyai ciri khas masing-masing salah satunya teknik dan taktik. Setiap teknik dasar yang ada merupakan gerakan yang *fundamental* yang harus dimiliki dan dikuasai oleh setiap pemain. Begitu juga dalam olahraga permainan bola basket sangat banyak variasi untuk memasukan bola kedalam keranjang yang gerakanya berasal dari teknik dasar yang dikembangkan dan dilatih secara kontinyu dan sistematis. Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.

Permainan bola basket termasuk jenis permainan yang kompleks gerakanya. Artinya gerakanya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi rapi sehingga pemain dapat bermain dengan baik. Bola basket termasuk jenis permainan yang kompleks gerakanya. Artinya gerakanya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi rapi sehingga pemain dapat bermain dengan baik permainan bola basket ditambah dengan latihan kondisi fisik yang tepat dan sesuai.

Teknik dasar bola basket yang harus dilatih untuk meningkatkan kemampuan individu adalah latihan keseimbangan badan dan gerak/langkah berputar, latihan menangkap bola, latihan penguasaan bola, latihan menggiring bola, latihan menembak dan latihan menangkap bola dari hasil tembakan yang tidak masuk ke keranjang.

4. Sikap Dasar Permainan Bola Basket

Menurut Pradana Lukman Arif (2013:14) permainan bola basket merupakan permainan dengan tempo cepat dan dinamis, bola dimainkan dengan cara *dribbel*, dioper dari pemain yang satu ke pemain lainnya sampai pemain dari regu tersebut berhasil menembakkan bola ke keranjang lawan, oleh karena itu seorang pemain bola basket haruslah memiliki keterampilan yang baik. Pemain harus dapat berlari cepat, lincah, dapat melakukan lompatan *vertical* yang tinggi, mampu melempar dan menangkap bola dengan baik, serta memiliki koordinasi gerak yang baik. Dalam garis besarnya menurut Pulung Riyanto (2019:4) terdapat empat *fundamental* dan pergerakannya dasar bermain bola basket diantaranya:

- a. *Stance* (Cara berdiri)
 - 1) Kaki dibuka selebar bahu.
 - 2) Punggung tegak.
 - 3) Togok rendah.
- b. *Footwork*
- c. *Pivot*
 - 1) *Front Around*.
 - 2) *Rear Around*.
- d. Berlari
 - 1) Lari haruslah dengan cepat.
 - 2) Lari cepat dan mengubah arah lari tanpa kehilangan keseimbangan.
 - 3) Lari menyamping.

5. Tehnik Dasar Permainan Bola Basket

Menurut Adika Fatahilah (2018:12) ada empat tehnik dasar dalam permainan bola basket, yaitu penguasaan bola. Mengoper bola, menangkap bola, memantulkan bola ke lantai, dan tembakan.

a. *Ball Handling*

Menurut Farid Setiawan (2016:7) Ketrampilan menguasai bola merupakan bentuk latihan pertama sekaligus yang utama bagi para pemain pemula. Inti dari latihan ball handling bagi para pemain pemula adalah bagaimana mereka dapat memainkan bola buka dipertainkan oleh bola.

Saat menguasai bola, peganglah bola dengan kedua tangan. Jari-jari tangan terbuka dan diusahakan menutup bola seluas mungkin dan kedua ibu jari membentuk satu garis dibelakang bola.

Menurut Sucipto (2010:107) ada beberapa penguasaan bola diantaranya:

- 1) *Tipping*
- 2) *Wall Drill*
- 3) *Around The Waist*
- 4) *Around The Head*
- 5) *Figure Eight From The Back and Front*
- 6) *Rhytm*
- 7) *360 Degree Dribble*
- 8) *Figure Eight With Dribbling*
- 10) *Neck, Waist And Leg Circles*
- 11) *Draw The Picture*

b. *Passing*

Sebuah tim atau regu yang mampu menguasai permainan dengan operand an tangkapan yang baik antar pemain seregu, memiliki kesempatan yang luas untuk mencetak skor, setiap pemain harus mengetahui kapan dan bagaimana harus mengoper sehingga dapat menciptakan kesempatan untuk mencetak angka. Salah satu poin yang harus ditekankan pada pemain adalah passing merupakan skill yang tercepat dan terbaik untuk merubah arah serangan. Ada beberapa jenis passing dan penggunaanya haruslah tepat pada setiap situasi antara lain :

- 1) *Chest Pass*
- 2) *Bounce Pass*

3) *Over Head Pass*

4) *Javeline Pass*

5) *Push Pass*

6) *Side Pass*

c. *Catching*

Prinsip menangkap bola adalah bagaimana pemain dapat menerima bola dengan tepat pada posisi *stance*. Menjemput bola adalah aturan pertama dalam menangkap bola dengan dua tangan. Gerakan tangan saat menjemput bola dapat dibedakan menjadi:

- 1) *Two Hand Up*, yakni posisi tangan siap menerima bola yang mengarah pada pinggul ke atas. Posisi ibu jari saling berhadapan.
- 2) *Two Hand Down*, yakni posisi tangan siap menerima bola yang mengarah pada pinggul kebawah. Posisi ibu jari saling berhadapan.
- 3) *Block and Tuck*, yakni gerakan tangan jika passing melebar dari target. Penerima bola harus mengambil satu langkah *pivot* dan memegangnya dengan kedua tangan.

Gerakan kaki saat mau menerima bola dapat dibagi menjadi dua bagian yaitu:

- 1) *One Two Step*, yakni dimana salah satu kaki mendarat lebih dulu, kemudian kaki kedua mendarat untuk keseimbangan tubuh kita.
- 2) *Jump Step*, yakni gerakan kaki saat menerima bola dengan hitungan satu, dimana kaki kedua-duanya mendarat bersama-sama, dengan gerakan sedikit melompat ke depan atau ke samping.

d. *Dribble*

Menurut Rizhar. Rury (2020:6) Passing merupakan cara yang paling efisien untuk memindahkan bola dari satu titik ke titik lainnya, akan tetapi kadang-kadang pemain menghadapi situasi dimana ia tidak dapat melakukan passing karena dijaga ketat oleh lawan. Oleh karena itu seorang pemain harus melakukan dribble dengan maksud agar mendapatkan ruang gerak yang terbuka. Beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh pelatih maupun pemain :

- 1) *Dribble* dilakukan hanya bila pemain tidak mendapatkan ruang untuk passing.
- 2) Pada saat melakukan *dribble*, usahakan selalu melindungi bola dari jangkauan lawan. Prinsipnya menempatkan badan diantara lawan dengan bola.
- 3) Saat *dribble*, usahakan kepala tegak sehingga kedua mata dapat melihat seluruh lapangan. usahakan sudut pandang seluas mungkin. Sehingga dapat melihat pergerakan kawan maupun lawan. Hal ini akan memungkinkan pemain untuk melakukan teribisan maupun passing dengan cara cepat dan tepat.

Gerakan-gerakan *dribble*:

- 1) *Low Dribble*
- 2) *Speed Dribble*
- 3) *Crossover Dribble*
- 4) *Reverse Dribbel*
- 5) *Behind The Back Dribble*
- 6) *Between The Legs Dribble*

e. *Shooting*

Tujuan permainan bola basket adalah membuat angka dengan cara menembakkan/memasukkan bola ke keranjang lawan. Saat melakukan tembakan, seorang pemain harus memperhatikan arah/sasaran yang akan dituju, apakah bola akan diarahkan langsung ke ring atau ke papan pantul terlebih dahulu

Untuk jarak sedang atau jarak jauh, umumnya pemain akan mengarahkan bola langsung ke ring sedangkan untuk jarak dekat atau daerah sekitar bawah ring dianjurkan untuk mengarahkan bola ke papan pantul terlebih dahulu sebab peluang bola masuk ke ring akan menjadi lebih besar. Untuk memudahkan dalam menentukan sasaran ke papan pantul saat melakukan tembakan *bank shoot*, maka disarankan posisi berdiri 45 derajat kemudian bola diarahkan ke kotak segi empat yang terdapat dibagian tengah papan pantul.

Menurut Gede Eka Budi Darmawan (2015:32) penerapan dasar-dasar menembak yang benar secara konsisten adalah kunci untuk mendapatkan keberhasilan melakukan tembakan selama bermain dalam situasi-situasi pertandingan. Pada dasarnya semua tembakan dalam permainan bolabasket memiliki mekanika sebagai berikut:

- 1) Pandangan
- 2) Keseimbangan
- 3) Posisi tangan
- 4) Persejajaran siku
- 5) Irama menembak
- 6) *Follow through*

6. Faktor yang Mempengaruhi *Dribble*

Menurut Adika Fatahah (2018:5) Faktor yang mempengaruhi siswa dapat melakukan *dribble* dengan baik adalah kekuatan otot tungkai dibutuhkan untuk dapat kuat berlari. Apabila kekuatan otot tungkai lemah, maka siswa kesulitan melakukan *dribble*

dengan baik dan bola mudah terlepas dari penguasaan siswa. Selain itu kecepatan dibutuhkan untuk berlari sambil menggiring bola secara cepat. Apabila siswa tidak memiliki unsure kecepatan, maka siswa mudah dibaca oleh lawan serta bola mudah direbut oleh musuh. Tidak hanya kecepatan dan kekuatan otot tungkai siswa, ada juga faktor kelentukan dan keefektifan gerak siswa untuk menyempurnakan gerakan dan penguasaan *dribble* siswa.

7. Hakikat Latihan

Dikutip dari buku Satriya (2010:11) dalam upaya mengembangkan dan meningkatkan prestasi atlet dalam olahraga tidak ada jalan lain adalah dengan latihan, berlatih dengan sungguh-sungguh yang berpedoman pada program latihan yang baik. Sehingga dengan latihan tersebut tujuan yang ingin dicapai akan terwujud yaitu prestasi yang tinggi. Adapun pengertian menurut Rothig (1972) yaitu semua upaya yang mengakibatkan terjadinya peningkatan kemampuan dalam pertandingan olahraga. Sedangkan latihan menurut Bompa (1994) dalam bukunya yaitu latihan merupakan aktifitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologi manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Latihan yaitu keseluruhan proses persiapan yang sistematis bagi atlet untuk mencapai prestasi tinggi.

8. Prinsip-Prinsip Latihan

Dikutip dari buku Satriya (2010:11) Prinsip-prinsip yang akan dikemukakan adalah prinsip yang paling mendasar akan tetapi penting dan dapat diterapkan pada setiap cabang olahraga. Prinsip-prinsip ini haruslah diketahui dan benar-benar dimengerti oleh pelatih maupun atlet. Dengan pengetahuan tentang prinsip latihan tersebut atlet akan dapat lebih ceoat meningkatkan prestasinya oleh karena akan lebih memperkuat keyakinan akan tujuan-tujuan sebenarnya dari tugas-tugas serta latihan. Suatu kekurangan yang umum terdapat pada atlet dan pelatih kita adalah bahwa mereka kurang mengetahui dan kurang mengerti akan prinsip-prinsip latihan yang sebnernya. Tanpa mengetahui prinsip-prinsip serta tujuan latihan tak mungkin atlet berlatih atau dilatih dengan sukses.

Disini akan dibahas prinsip-prinsip latihan berdasarkan kajian fisiologi, psikologi, dan pedagogi :

- a. Prinsip latihan berdasarkan Fisiologi
 - 1) Prinsip *over load*
 - 2) Prinsip *Specificity*

- 3) Prinsip *Reversibility*
- b. Prinsip latihan berdasarkan psikologi
 - 1) Prinsip partisipasi aktif
 - 2) Prinsip kesadaran
 - 3) Prinsip variasi
 - 4) Prinsip istirahat
- c. Prinsip latihan berdasarkan pedagogic
 - 1) prinsip perencanaan dan penggunaan
 - 2) Prinsip pertahapan
 - 3) Prinsip presentasi

9. Metode Latihan *Figure Eight With Dribbling*

Menurut Sucipto (2010:108) Metode latihan *Figure Eight With Dribbling* merupakan tahap pengembangan dari latihan *ball handling*. Yang hanya memindah-mindahkan bola dari tangan kanan ke tangan kiri dan sebaliknya tanpa adanya kontak lain selain bola dengan tangan. Pada metode latihan ini peserta mulai belajar *dribble* bola dengan pola lingkaran membentuk angka delapan melewati ruang antara kaki kanan dengan kaki kiri. Latihan ini bertujuan melatih kemampuan koordinasi peserta dan juga ketrampilan gerak dasar bermain bola basket

10. Metode Latihan *Neck, Waist And Leg Circles*

Menurut Sucipto (2010:110) *Neck, Waist And Leg Circles* merupakan salah satu bentuk latihan penguasaan bola dan dribbling dengan cara memindahkan bola dari tangan kanan ke tangan kiri dalam gerakan melingkar di sekitar leher, pinggang dan lutut saat anda berdiri dengan kaki selebar bahu. Kemudian melakukan ini dengan memutar bola pada leher, pinggang dan kedua lutut yang dirapatkan. Pada tahap ini peserta dilatih agar dapat menguasai bola dalam keadaan rendah atau dibawah pinggang.

Adapun bentuk-bentuk latihan yang dapat dilakukan antara lain dengan melakukan latihan leg circle dalam posisi diam ditempat dan juga melakukannya dalam posisi bergerak

- a. *Neck, Waist And Leg Circles* dengan posisi diam

Pada umumnya latihan memutar bola yang dilakukan dibawah pinggang akan lebih sulit dengan memutar bola di daerah pinggang. Hal ini dikarenakan posisi kaki yang agak ditekuk agar posisi bola tepat disekitar lutut. Namun hal itu tidak akan menjadi kendala jika melakukan latihan yang rutin. Mula-mula siswa membuka kaki selebar bahu dan kedua kaki ditekuk sampai posisi bola tepat disekitar lutut.

Lakukan gerakan *Neck, Waist And Leg Circles* terlebih dahulu lakukan dengan kecepatan yang rendah terlebih dahulu. Jika gerakan sudah mulai halus, maka lakukan pada bagian kaki lainnya dengan kecepatan yang rendah pula. Setelah dirasakan sudah cukup mudah, maka lakukan dengan kecepatan yang lebih tinggi dari yang sebelumnya. Lakukan secara berulang-ulang pada kaki yang berbeda.

Setelah melakukan latihan diatas dengan gerakan yang halus, coba untuk melakukan gerakan yang halus, coba untuk melakukan gerakan leg circles dengan merapatkan kedua kaki, dimulai dari kecepatan yang rendah terlebih dahulu, jika dinilai gerakan yang dilakukan siswa sudah cukup halus maka coba untuk tambah kecepatannya

b. *Neck, Waist And Leg Circles* dalam posisi bergerak

Lakukan *Neck, Waist And Leg Circles* sama seperti pada *Neck, Waist And Leg Circles* dalam posisi diam, jika dirasakan sudah menghasilkan gerakan yang lebih halus, maka lakukan gerakan tadi dengan bergerak. Mula-mula siswa melangkah dan memindahkan bola dari tangan kiri ke kanan melingkari leher, pinggang dan kaki. Lakukan setiap bagian tubuh 10 putaran lalu pindah bagian yang lain. Lakukan secara berulang-ulang sampai mencapai jarak 50 meter, lanjutkan gerakan sampai pada posisi awal

Agar latihan yang dilakukan menjadi lebih menyenangkan, lakukan dengan sedikit permainan. Pertama siswa melakukan *Neck, Waist And Leg Circles* dari posisi diam, lakukan gerakan *Neck, Waist And Leg Circles* setelah mendengar bunyi pluit, jika siswa mendengar bunyi peluit satu kali.maka siswa harus memindahkan bola yang asalnya memutari leher, pinggang dan lutut dari kanan ke kiri. Jika mendengar peluit dua kali, maka siswa harus melakukan gerakannya dipercepat. Lakukan variasi untuk menjadikan latihan menjadi lebih menyenangkan.

METODOLOGI PENELITIAN

Pelaksanaan penelitian, penerapan metode latihan dan pengambilan data akan dilaksanakan di Lapangan Basket SMA N 1 Gemolong yang beralamatkan di Jalan Citrosancakan, Kecamatan Gemolong Kabupaten Sragen, Jawa Tengah.

Waktu penelitian selama satu setengah bulan. Harsono (2015:56) menyatakan, “Para pelatih dewasa ini pada umumnya setuju untuk menjalankan program latihan 3 kali setiap seminggu, agar tidak terjadi kelelahan yang kronis. Adapun lama latihan yang diperlukan adalah selama 6 minggu”. Penelitian dilaksanakan dari bulan September 2020 sampai dengan

bulan Oktober 2020. Sampel akan diberikan *pretest* dan *post-test* serta pemberian *treatment* latihan selama 6 minggu dengan 3 kali pertemuan dalam seminggu.

Populasi yang penulis ambil adalah pemain Hurricane *Basketball Club* putra dan putri yang berjumlah 85 orang. Populasi di atas nantinya akan diambil sampelnya. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan pemain putra kelompok SMA adalah 30 orang. Dalam pengambilan sampel penulis menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Penulis mengambil data dengan menentukan kriteria tertentu. Menurut Sugiyono (2016:126) *Purposive Sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan. Sedangkan menurut Ali Maksam (2012:60)

Penelitian yang penulis buat merupakan jenis penelitian eksperimen. Menurut Ali Maksam (2012:6) menyatakan bahwa “Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel. Salah satu ciri utama penelitian eksperimen adalah adanya perlakuan (*treatment*) yang dikarenakan yang dikenakan kepada subjek atau objek”. Sedangkan menurut Purwanto (2010,180) menyatakan “Penelitian eksperimen adalah penelitian dimana variabel yang hendak diteliti (variabel terikat) kehadirannya sengaja ditimbulkan dengan memanipulasi menggunakan perlakuan. Variabel yang hendak diteliti belum ada pada saat dimulai penelitian dan baru hadir setelah pemberian perlakuan dalam proses penelitian”. Karena penelitian ini merupakan penelitian eksperimen maka akan diberikan perlakuan (*treatment*) pada sampel yang penulis ambil. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian *pretest post-test design*, dalam penelitian ini akan dilakukan tes awal pada sampel untuk mengetahui kemampuan awal dari sampel penelitian.

PEMBAHASAN

1. Terdapat Pengaruh Metode Latihan *Figure Eight With Dribbling* Terhadap Hasil *Dribble* pada Pemain Hurricane *Basketball Club* Tahun 2020.

Berdasarkan hasil persentase peningkatan dapat dilihat adanya pengaruh metode latihan *Figure Eight With Dribbling* terhadap hasil *dribble* pada pemain Hurricane *Basketball Club* tahun 2020 dengan diperoleh nilai 61,66% untuk metode latihan *Figure Eight With Dribbling* dan diperoleh nilai rata-rata pada kelompok *Figure Eight With Dribbling* sebesar 22,93 (*pretest*) dan 37,07 (*post-test*), Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dalam metode latihan *Figure Eight With Dribbling*.

Faktor utama yang mempengaruhi meningkatnya hasil *dribble* dengan metode latihan *Figure Eight With Dribbling* pada pemain Hurricane Basketball Club yaitu latihan *dribble* yang diterapkan merupakan latihan *fundamental* atau dasar latihan dasar *ball handling* dalam meningkatkan kemampuan pemain dalam melakukan *dribble*. Dengan pola latihan *Figure Eight With Dribbling* dirancang untuk melatih sentuhan pada bola, memperkuat tangan pemain untuk mengontrol, keluwesan gerak tangan saat menggiring bola sehingga hasil yang diperoleh menunjukkan adanya pengaruh latihan *Figure Eight With Dribbling* terhadap hasil *dribble*.

2. Terdapat Pengaruh Metode Latihan *Neck, Waist And Leg Circles* Terhadap Hasil *Dribble* pada Pemain Hurricane Basketball Club Tahun 2020.

Berdasarkan hasil persentase peningkatan dapat dilihat adanya pengaruh metode latihan *Neck, Waist And Leg Circles* terhadap hasil *dribble* pada pemain Hurricane Basketball Club tahun 2020 dengan diperoleh nilai 42,03% untuk metode latihan *Neck, Waist And Leg Circles* dan diperoleh nilai rata-rata pada kelompok *Neck, Waist And Leg Circles* sebesar 22,67 (*pretest*) dan 32,20 (*post-test*), Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dalam metode latihan *Neck, Waist And Leg Circles*.

Faktor utama yang mempengaruhi meningkatnya hasil *dribble* dengan metode latihan *Neck, Waist And Leg Circles* pada pemain Hurricane Basketball Club yaitu salah satu bentuk latihan penguasaan bola dan *dribbling* dengan cara memindahkan bola dari tangan kanan ke tangan kiri dalam gerakan melingkar di sekitar leher, pinggang dan lutut saat anda berdiri dengan kaki selebar bahu. Pada tahap ini peserta dilatih agar dapat menguasai bola dengan menitik beratkan pola latihan untuk keluwesan tangan saat menggiring bola. Sehingga kemampuan *dribble* peserta disaat keluwesan tangan meningkat dengan latihan *fundamental* akan didapatkan hasil yang lebih baik.

Menurut Sucipto (2010:27) Setiap cabang olahraga mempunyai ciri khas masing-masing salah satunya teknik dan taktik. Setiap teknik dasar yang ada merupakan gerakan yang *fundamental* yang harus dimiliki dan dikuasai oleh setiap pemain. Begitu juga dalam olahraga permainan bola basket sangat banyak variasi untuk memasukan bola ke dalam keranjang yang gerakannya berasal dari teknik dasar yang dikembangkan dan dilatih secara berkelanjutan dan sistematis. Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian

menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya dimulai dari latihan *fundamental* atau dasar.

3. Terdapat Perbedaan Pengaruh Latihan Metode Latihan *Figure Eight With Dribbling* dan Metode Latihan *Neck, Waist And Leg Circles* Terhadap Hasil *Dribble* pada Pemain *Hurricane Basketball Club* Tahun 2020.

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan yang dilakukan pada tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 berdasarkan hasil pengujian perbedaan tes akhir dengan *T-Test (Independent samples t test)* antara kelompok 1 (*Figure Eight With Dribbling*) dan kelompok 2 (*Neck, Waist And Leg Circles*) diperoleh nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$, yang berarti ada perbedaan pengaruh metode latihan *Figure Eight With Dribbling* dan metode latihan *Neck, Waist And Leg Circles* terhadap hasil *dribble* pada pemain *Hurricane Basketball Club* tahun 2020. Perbedaan hasil tersebut karena adanya perbedaan karakteristik dan gerakan antara metode latihan *Figure Eight With Dribbling* dan metode latihan *Neck, Waist And Leg Circles* terhadap hasil *dribble*.

Tes *dribble zig-zag* ini bertujuan untuk mengukur tingkat kemampuan siswa dalam melakukan tehnik dasar *dribble* pada olahraga bola basket di *Hurricane Basketball Club*. *Figure Eight With Dribbling* dan metode latihan *Neck, Waist And Leg Circles* merupakan metode latihan *ball handling* yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kemampuan *dribble* pemain. Hanya saja perbedaan adalah metode latihan *Figure Eight With Dribbling* yang lebih menitik beratkan keluwesan peserta didik dalam mengolah bola, memainkan bola, dan penguasaan bola yang lebih dinamis yaitu menggiring bola membentuk angka delapan di sekitar kaki, sedangkan *Neck, Waist And Leg Circles* yang lebih statis hanya memutar bola mengelilingi leher, pinggang dan kaki saja. Dengan demikian diduga metode latihan *Figure Eight With Dribbling* dan metode latihan *Neck, Waist And Leg Circles* memiliki perbedaan terhadap ketrampilan melakukan *dribble*.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa *Figure Eight With Dribbling* lebih mampu memberikan sumbangan yang positif dalam meningkatkan kemampuan *dribble* dibandingkan dengan *Neck, Waist And Leg Circles*. Perlakuan ini merupakan salah satu *treatment* untuk meningkatkan ketrampilan melakukan *dribble* yang dimiliki untuk lebih baik dari sebelum *treatment*.

Latihan keterampilan *dribble* dengan menggunakan metode latihan *Figure Eight With Dribbling* merupakan tahap pengembangan dari latihan *ball handling*. Dengan

konsep yang *ball handling* yang hanya memainkan bola memindah-mindahkan bola dari tangan kanan ke tangan kiri dan sebaliknya tanpa adanya kontak lain selain bola dengan tangan. Pada metode latihan ini peserta mulai belajar *dribble* bola dengan pola lingkaran membentuk angka delapan melewati ruang antara kaki kanan dengan kaki kiri. Latihan ini bertujuan untuk melatih kemampuan koordinasi siswa dan juga melatih ketrampilan dalam melakukan gerak dasar *dribble* siswa bermain basket.

Dari uraian di atas bisa dilihat antara metode latihan *Figure Eight With Dribbling* dan metode latihan *Neck, Waist And Leg Circles* terdapat pengaruh yang berbeda pada peningkatan hasil *dribble* pada pemain Hurricane Basketball Club, Dan disimpulkan bahwa metode latihan *Figure Eight With Dribbling* lebih baik pengaruhnya dibandingkan metode latihan *Neck, Waist And Leg Circles*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pangaruh latihan metode latihan *Figure Eight With Dribbling* terhadap hasil *dribble* pada pemain Hurricane Basketball Club tahun 2020 dengan nilai rata-rata *pretest* sebesar 22,93 dan nilai rata-rata *post-test* sebesar 37,07 dengan pola latihan yang menitik beratkan kelentukan, sentuhan tangan pada bola, memperkuat kontrol tangan saat mengiring bola, menggiring bola memutar kaki membentuk angka 8 sehingga didapatkan pengaruh terhadap hasil *dribble*.
2. Terdapat pangaruh latihan metode latihan *Neck, Waist And Leg Circles* terhadap hasil *dribble* pada pemain Hurricane Basketball Club tahun 2020 dengan nilai rata-rata *pretest* sebesar 22,67 dan nilai rata-rata *post-test* sebesar 32,20 karena latihan yang diberikan dari dasar *ball handling* dengan melatih keluwesan tangan mengola bola, memindahkan bola dari tangan kanan ke kiri ataupun sebaliknya dengan memutar leher, pinggang dan kaki sehingga didapatkan pengaruh terhadap hasil *dribble*.
3. Pada *treatment Figure Eight With Dribbling* lebih baik dibandingkan *treatment Neck, Waist And Leg Circles* terhadap terhadap hasil *dribble* pada pemain Hurricane Basketball Club tahun 2020.

IMPLIKASI

Hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa *treatment Figure Eight With Dribbling* lebih baik dibandingkan *treatment Neck, Waist And Leg Circles* terhadap terhadap hasil *dribble* pada pemain *Hurricane Basketball Club* tahun 2020. Adapun implikasi yang ditimbulkan adalah :

1. Pemberian metode latihan *Figure Eight With Dribbling* dan metode latihan *Neck, Waist And Leg Circles*, teratur dan berkelanjutan akan menghasilkan hasil yang optimal dalam meningkatkan hasil *dribble* pada pemain *Hurricane Basketball Club* tahun 2020
2. Memberikan pengaruh pada kemampuan penguasaan dan mengolah bola pada permainan bola basket setiap pemain. Oleh karena itu, perlu bagi para pemain untuk lebih giat berlatih tehnik dasar *dribble* atau *ball handling* dari yang latihan dasar atau fundamental secara kontinyu agar kemampuan *dribble* lebih baik.

SARAN

Sehubungan dengan simpulan yang telah diambil dan implikasi yang ditimbulkan. Maka untuk pada pemain *Hurricane Basketball Club* disarankan hal – hal sebagai berikut :

- 1) Dalam kemampuan *dribble* pada pemain *Hurricane Basketball Club* diberikan metode latihan dari pelatih yang lebih bervariasi, rutin dan intens sebagai salah satu upaya peningkatan kemampuan pemain.
- 2) Untuk pengurus *Hurricane Basketball Club* perlu memberikan fasilitas yang memadai agar pelaksanaan latihan lebih maksimal dan perkembangan siswa lebih meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

Abduljabar, B. 2012. *Aplikasi Statistika dalam Penjas*. Bandung : JDKN.

Darmawan, B. 2015. *Cabang Olahraga Bola Basket*. Yogyakarta : Graha Ilmu.

Fathoni, A. 2011. *Metodologi Penelitian dan Teknik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.

Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung : Rosda.

Hidayat, S. 2014. *Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Yogyakarta : Graha Ilmu.

Maksum, A. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya : UNESA.

Nugroho, U. 2015. *Pedoman Tes Ukur Olahraga*. Purwodadi : CV. Sarnu Untung.

- Nurhasan. 2013. *Tes dan Pengukuran*. Bandung : FPOK.
- Nuryadi. 2017. *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. Yogyakarta : Sibuku Media.
- Priyatno, D. 2012. *Belajar Cepat Olah Data Statistik dengan SPSS*. Yogyakarta : CV ANDI OFFEST.
- Purwanto. 2012. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta : Purtaka Pelajar.
- Satriya. 2010. *Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Bandung : UPT – UPI.
- Sucipto. 2010. *Permainan Bola Basket*. Bandung : UPT – UPI.
- Sugiyono. 2012. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sunarno, A. 2011. *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta : Yuma Pustaka.
- Upton, P. 2012. *Psikologi Perkembangan*. Bandung : Erlangga.
- Wiarso, G. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Widoyoko, E. 2013. *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.