



**PENGEMBANGAN *DRIBBLE* BOLA BASKET  
DENGAN MATA TERTUTUP DI SMA  
NEGERI 1 KEDUNGWUNI  
TAHUN 2015**

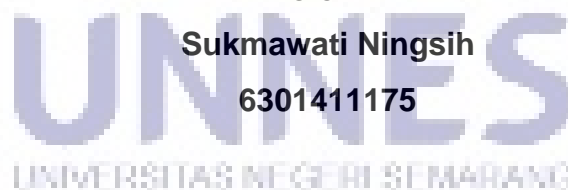
**SKRIPSI**

**diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang**

oleh:

**Sukmawati Ningsih**

**6301411175**



**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2015**

## ABSTRAK

**Ningsih, Sukmawati.** 2015. Pengembangan *Dribble* Bola Basket Dengan Mata DI SMA Negeri 1 Kedungwuni Tahun 2015. Skripsi Jurusan PKLO Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I: Priyanto, S.Pd.,M.Pd., dan Pembimbing II: Dra. Kaswarganti Rahayu, M.Kes.

**Kata Kunci :** *Dribble*, Mata Tertutup, Pengembangan

Kegiatan ekstrakurikuler memiliki daya tarik yang sangat baik di kalangan pelajar terutama di tingkat Sekolah Menengah. Berdasarkan hasil observasi di lapangan pada ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Kedungwuni, kebanyakan pemain saat melakukan *dribble* masih terfokus pada bola baik *dribble* kanan maupun kiri. Tujuan penelitian ini adalah menghasilkan suatu *dribble* bola basket dengan mata tertutup yang dapat digunakan dalam melatih suatu tim bola basket.

Model pengembangan yang digunakan adalah prosedural, karena sesuai dengan masalah yang ingin dipecahkan dan tujuan yang hendak dicapai. Populasi sampel 22 pemain, untuk uji coba kelompok kecil 7 pemain (kelas XII) dan uji coba kelompok besar 15 pemain (kelas X dan XI). Data yang digunakan yaitu data kualitatif yang diperoleh dari hasil evaluasi dan saran ahli dan data kuantitatif diperoleh dari hasil *dribble* pemain.

Hasil reliabilitas uji coba kelompok kecil diperoleh  $r$  hitung 0.97 dan melalui uji ahli 1,2,3 yang dikorelasikan memiliki validitas sebesar 0.867 (0.88), 0.984 (0.98), dan 0.984 (0.98) lebih besar dari  $r$  tabel 0.754.

Berdasarkan analisis dari evaluasi dari tiga ahli yaitu didapat validitas 0.98 dan reliabilitas 0.97, termasuk dalam kategori sangat kuat, 4 pemain (26.67%) pada interval skor 34.73 – 41.18 dan 4 pemain atau 26.67% dalam kategori baik pada interval skor 41.19 – 47.64. Hal ini berarti secara penilaian ahli dan hasil *dribble* pemain valid dan reliable, sehingga dapat digunakan sebagai penelitian.

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya :

Nama : Sukmawati Ningsih

NIM : 6301411175

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga/Pendidikan Kepelatihan  
Olahraga S<sub>1</sub>

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Pengembangan *Dribble* Bola Basket Dengan Mata  
Tertutup Di SMA Negeri 1 Kedungwuni Tahun 2015

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruh maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, Agustus 2015

Yang Menyatakan,



(Sukmawati Ningsih)

NIM. 6301411175

## LEMBAR PERSETUJUAN

Telah disetujui untuk diajukan dalam Sidang Panitia Ujian Skripsi fakultas  
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, pada :

Hari :

Tanggal :

Pembimbing I

Priyanto, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 198006192005011002

Pembimbing II

Dra. Kaswarganti Rahayu, M.Kes.  
NIP. 196701191992032001

Menyetujui

Ketua Jurusan



Drs. Setiawan, M.Pd  
NIP. 195904011988031002

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Sukmawati Ningsih NIM 6301411175. Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga. Judul PENGEMBANGAN *DRIBBLE* BOLA BASKET DENGAN MATA TERTUTUP DI SMA NEGERI 1 KEDUNGWUNI TAHUN 2015 telah dipertahankan dihadapan Sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa, tanggal 1 september 2015.

Panitia Ujian



Ketua

Sekretaris

Surya Ramono, M.Si  
NIP. 19910191985031001

Sri Haryono, S.Pd., M.Or  
NIP. 196911131998021001

Dewan Penguji

1. Suratman, S.Pd., M.Pd  
NIP. 197002032005011002

(Ketua)

2. Priyanto, S.Pd., M.Pd  
NIP. 198006192005011002

(Anggota)

3. Dra. Kaswarganti Rahayu, M.Kes  
NIP. 196701191992032001

(Anggota)

## MOTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

- ❖ La Tahzan Innallaha Ma'ana yang berarti bahwa “Jangan bersedih, sesungguhnya Allah baersama-sama kita”(QS. At-Taubah, Ayat 40)



**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

### PERSEMBAHAN

untuk ibu Nur Laela, ayah Yayan Supriyatno (Alm), kakak Setiyani Puspita Sari, Sulis Tiyana Sari, Dwi Prasilianto, Nandang Komarudin, adik Nur Hidayattulloh, keponakan Sayen Nanda Al-Fasha, dan Almamaterku FIK UNNES yang saya banggakan

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan kekuatan lahir dan batin, sehingga penulis memiliki kemampuan untuk menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Pengembangan *Dribble* Bola Basket Dengan Mata Tertutup Di SMA Negeri 1 Kedungwuni”, dalam rangka menyelesaikan Strata 1 untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan peneliti untuk menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan untuk mengadakan penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan untuk mengadakan penelitian.
4. Priyanto, S.Pd., M.Pd, selaku Pembimbing I yang telah memberikan petunjuk, dorongan, dan motivasi serta membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Dra. Kaswarganti Rahayu, M.Kes, selaku Pembimbing II yang telah mengarahkan, memberi petunjuk, dorongan, motivasi serta membimbing penulis dengan sabar dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepala SMA Negeri 1 Kedungwuni, yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian di sekolah tersebut.

7. Sahroji, S.Pd, sebagai pembina ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Kedungwuni yang telah membantu kelancaran penelitian.
8. Anggota ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Kedungwuni yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
9. Rekan-rekan yang telah membantu dalam pelaksanaan pengambilan data di lapangan.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung atas terselesaikannya penulisan skripsi ini.

Atas segala bantuan dan kebaikan yang telah diberikan, semoga mendapat balasan yang melimpah dari Allah SWT. Amin..

Semarang, Agustus 2015

Sukmawati Ningsih



**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG



## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN .....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DARTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Perumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Pengembangan.....	4
1.4 Manfaat Pengembangan.....	4
1.5 Spesifikasi Produk.....	5
1.6 Pentingnya Pengembangan .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERFIKIR</b>	
2.1 Kajian Pustaka .....	7
2.1.1 Permainan Bola Basket.....	7
2.1.2 <i>Dribble</i> Dalam Permainan Bola Basket .....	8
2.1.3 <i>Dribble</i> Dengan Mata Tertutup .....	15
2.1.4 Hakekat Latihan .....	17
2.1.5 Eksrakurikuler .....	17
2.1.6 Penelitian Yang Relevan.....	18
2.2 Kerangka Berfikir .....	18
<b>BAB III METODE PENGEMBANGAN</b>	
3.1 Model Pengembangan.....	20
3.2 Prosedur Pengembangan .....	20
3.3 Uji Coba Produk.....	21
3.3.1 Desain Uji Coba .....	21
3.3.1.1 Uji Coba Kelompok Kecil.....	22
3.3.1.2 Uji coba kelompok besar .....	22
3.3.2 Subjek Uji Coba .....	23
3.4 Rancangan Produk .....	23
3.5 Jenis Data.....	24
3.6 Instrumen Pengumpulan Data.....	24
3.7 Analisis Data .....	26
3.7.1 Validitas .....	26
3.7.2 Reliabilitas .....	28
<b>BAB IV HASIL PENGEMBANGAN</b>	
4.1 Penyajian Data Hasil Uji Coba Kelompok Kecil.....	29
4.1.1 Data Analisis Kebutuhan.....	29

4.1.2	Deskripsi Data.....	29
4.2	Hasil Analisis Data Uji Coba Kelompok Kecil .....	30
4.3	Revisi Produk.....	32
4.3.1	Revisi Produk Awal Sebelum Uji Coba Kelompok Kecil .....	32
4.3.1.1	Validitas Produk Awal Sebelum Uji Coba Kelompok Kecil.....	33
4.3.1.2	Deskripsi Validasi Ahli.....	33
4.3.2	Revisi Setelah Uji Coba Kelompok Kecil .....	34
4.4	Penyajian Data Hasil Uji Uji Coba Kelompok Besar .....	34
4.5	Hasil Analisis Data Uji Uji Coba kelompok Besar .....	34
4.6	Prototipe Produk .....	35
<b>BAB V KAJIAN DAN SARAN</b>		
5.1	Kajian Prototipe Produk .....	37
5.2	Saran Pemanfaatan, Diseminasi Dan Pengembangan Lebih Lanjut .....	37
DAFTAR PUSTAKA.....		39
LAMPIRAN .....		40



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi.....	27
2. Rincian Jumlah Sampel Uji Coba Kelompok Kecil.....	30
3. Hasil Validitas Uji Coba Kelompok Kecil Menurut Ahli.....	30
4. Hasil <i>Dribble</i> Pemain Uji Coba Kelompok Kecil.....	31
5. Revisi Produk Berdasarkan Pendapat Ahli.....	33
6. Rincian Jumlah Sampel Uji Coba Kelompok Besar.....	34
7. Distribusi Kemampuan <i>Dribble</i> .....	35



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Control Dribble</i> .....	10
2. <i>Speed Dribble</i> .....	11
3. <i>Change Of Pace Dribble</i> .....	11
4. <i>Retreat Dribble</i> .....	12
5. <i>Crossover Dribble</i> .....	12
6. <i>Head and Shoulders Move</i> .....	13
7. <i>Head and Shoulders Crossover Move</i> .....	13
8. <i>Reverse/Spin Dribble</i> .....	14
9. <i>Behind The Back Dribble</i> .....	14
10. <i>Between The Legs Dribble</i> .....	15
11. Diagram Prosedur Pengembangan Latihan <i>Dribble</i> .....	21
12. Desain Penelitian Pengembangan Latihan <i>Dribble</i> .....	22
13. Rute <i>Dribble</i> .....	25

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Lembar Evaluasi Ahli .....	41
2. Pertitungan Rata-rata Ahli.....	47
3. Perhitungan Validitas Ahli .....	48
4. Hasil Uji Coba Kelompok Kecil.....	50
5. Perhitungan T <i>Score Dribble</i> Uji Coba Kelompok Kecil .....	51
6. Perhitungan Reliabilitas Uji Coba Kelompok Kecil .....	52
7. Hasil Uji Coba Kelompok Besar .....	53
8. Perhitungan T <i>Score Dribble</i> Uji Coba Kelompok Besar (dirangking).....	54
9. Norma Kemampuan <i>Dribble</i> .....	55
10. Formulir Usulan Topik Skripsi .....	56
11. Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing .....	57
12. Surat Ijin Penelitian Di SMA Negeri 1 Kedungwuni .....	58
13. Surat Pengantar Penelitian Dari BAPEDA .....	59
14. Surat Keterangan Selesai Penelitian Dari SMA Negeri 1 Kedungwuni.....	60
15. Distribusi Nilai $r_{tabel}$ .....	61
16. Dokumentasi.....	62



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Bola basket ditemukan pada Desember 1891 oleh Dr. James Naismith, seorang anggota Sekolah Pelatihan YMCA di Springfield, Massachusetts yang sekarang ini dikenal dengan Springfield College. Bola basket adalah suatu permainan olahraga yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain. Setiap regu berusaha untuk memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah lawan memasukkan bola untuk mendapat nilai. Regu yang mendapat nilai paling banyak yang menjadi pemenangnya.

Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat dari anak-anak hingga orang dewasa terutama di kalangan pelajar dan mahasiswa. Baik laki-laki maupun perempuan dapat memainkan permainan bola basket di lapangan terbuka maupun di lapangan tertutup. Menurut Oliver (2009:vi) bola basket adalah olahraga menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Keterampilan-keterampilan perseorangan seperti tembakan, umpan, *dribble*, dan *rebound*, serta kerja tim untuk menyerang atau bertahan, adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini.

Olahraga bola basket juga diberikan pada bidang pendidikan khususnya pada mata pelajaran penjasorkes di sekolah. Hal inilah yang sebenarnya menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi para pelajar mengenal bola basket khususnya pada kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan di sekolah akan menarik para pelajar untuk menggemarnya.

Kegiatan ekstrakurikuler yang ada memang memiliki daya tarik yang sangat baik, terutama kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola basket. Kegiatan ekstrakurikuler bola basket sangat disenangi oleh siswa karena olahraga ini merupakan salah satu olahraga yang dapat membawa nama baik sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler ini sudah berjalan dengan baik namun masih banyak pula kendala yang memiliki baik dari segi sarana dan prasarana sekolah maupun pada saat pelaksanaan latihan yang kurang efektif.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan pada ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Kedungwuni yang merupakan salah satu sekolah yang prestasi dalam bidang olahraganya cukup memuaskan, terutama di cabang olahraga bola basket. Tim bola basket putri SMA Negeri 1 Kedungwuni pernah membawa pulang piala *runner up* pada kompetisi Walikota-cup tahun 2010, dan prestasi yang lebih gemilang lagi adalah sebagai juara 1 Popda tahun 2011. Akan tetapi prestasi tim bola basket putri dalam kurun waktu tiga tahun ini menurun. Kenyataannya menunjukkan bahwa penguasaan teknik dasar anggota ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Kedungwuni perlu ditingkatkan lagi terutama pada teknik dasar *dribble*, karena kebanyakan pemain masih terfokus pada bola saat melakukan *dribble* baik *dribble* dengan tangan kanan maupun tangan kiri.

*Dribble* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain basket karena menurut Wissel (2000:95) *dribble* adalah salah satu cara membawa bola. Agar tetap menguasai bola sambil bergerak, anda harus memantulkannya pada lantai. Dan menurut Danny Kosasih (2008:38) pemain harus belajar melakukan *dribble* tanpa melihat bola, biasakan mata agar melihat keseluruhan atau sekeliling lapangan (*peripheral vision*).

Agar dapat melakukan teknik *dribble* dengan baik setiap pemain dituntut untuk memiliki teknik dan kondisi fisik yang prima, karena dalam melakukan *dribble* dalam permainan bola basket menuntut pemain bergerak dengan lincah dan eksplosif. Untuk meningkatkan kemampuan *dribble* pemain perlu memilih model atau bentuk latihan yang dipandang mampu mengatasi kesulitan pelatih dalam melaksanakan program latihan. Model latihan berfungsi sebagai pedoman seorang pelatih dalam melaksanakan kegiatan latihan. Kemampuan *dribble* pemain dapat meningkat jika melakukan latihan secara sistematis dan kontinyu.

Model atau bentuk latihan yang akan digunakan dalam proses latihan meningkatkan keterampilan *dribble* dalam permainan bola basket adalah latihan *dribble* dengan mata tertutup. Latihan ini yang secara otomatis akan mengarahkan mereka untuk berimajinasi atau membayangkan teknik *dribble* yang pernah mereka lakukan. Dalam kegiatan latihan *dribble* dengan mata tertutup, informasi atau penjelasan seperti teknik persiapan, pelaksanaan, dan bagaimana gerakan lanjutan saat *dribble* harus jelas dan terarah.

Model latihan ini pernah dilakukan oleh Jundullah tahun 2014 dalam penelitiannya yang berjudul Pengaruh Latihan Menggiring Bola Dengan Mata Tertutup Dalam Permainan Bola Basket, dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan menggiring bola dengan mata tertutup memberikan pengaruh yang baik dibandingkan dengan latihan menggiring bola dengan mata terbuka terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan bola basket.

Latihan *dribble* dengan mata tertutup berkaitan pula dengan penggunaan aktivitas otak tengah. Dalam situs <http://www.otaktengahindonesia.com/> dijelaskan bahwa "Ternyata, anak bisa menjadi lebih cerdas dengan memaksimalkan otak tengah juga. Dengan melatih otak tengah anak-anak akan



lebih cerdas, inovatif, kreatif, serta intuitif". Dari penjelasan di atas, dapat dikatakan bahwa melalui bentuk latihan *dribble* dengan mata tertutup dapat memberikan dampak positif pada aktivitas otak tengah, sehingga selain dapat meningkatkan kemampuan *dribble* bola basket juga dapat memberikan rangsangan pada kemampuan daya pikir sehingga anak menjadi lebih cerdas, kreatif, dan inovatif.

Berdasarkan dari latar belakang yang telah dikemukakan di atas, penulis ingin mengadakan penelitian tentang *dribble* yaitu "PENGEMBANGAN *DRIBBLE* BOLA BASKET DENGAN MATA TERTUTUP DI SMA NEGERI 1 KEDUNGWUNI TAHUN 2015".

## **1.2 Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang diungkapkan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Bagaimana pengembangan *dribble* bola basket dengan mata tertutup di SMA Negeri 1 Kedungwuni Tahun 2015?"

## **1.3 Tujuan Pengembangan**

Tujuan penelitian pengembangan ini adalah menghasilkan *dribble* bola basket dengan mata tertutup yang dapat digunakan sebagai alat bantu pelatih dalam melatih tim bola basket di SMA Negeri 1 Kedungwuni Tahun 2015.

## **1.4 Manfaat Pengembangan**

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai kegunaan atau manfaat sebagai berikut:

- 1) Secara teoritis dapat dijadikan sebagai sumbangan informasi dan referensi yang berarti bagi pembina, dan pelatih ekstrakurikuler bola basket dalam melatih timnya.
- 2) Secara praktis dapat dijadikan pedoman dalam latihan bagi pembina dan pelatih dalam menyusun program latihan mengenai model atau bentuk latihan *dribble* dengan mata tertutup.

### 1.5 Spesifikasi Produk

Untuk memecahkan masalah di atas, maka peneliti akan menerapkan pengembangan *dribble* dengan mata tertutup yang nantinya dapat digunakan sebagai referensi bagi para pelatih bola basket dalam melatih atletnya sehingga latihan yang dilakukan tidak terlalu monoton. Alat-alat yang akan digunakan adalah lapangan bola basket, bola basket nomor 6 (ukuran bola untuk putri), peluit, *stopwatch*, *cone*.

### 1.6 Pentingnya Pengembangan

Diharapkan dengan adanya penelitian ini, maka hasil penelitian ini dapat digeneralisasikan, yaitu:

- 1) Peneliti, yaitu sebagai sarana untuk mengembangkan potensi diri untuk menyusun model latihan selanjutnya atau dalam lingkup yang lebih luas.
- 2) Pelatih dapat mengembangkan program latihan yang lebih kompleks dan variatif, khususnya untuk model latihan *dribble* dengan mata tertutup.
- 3) Bagi siswa, diharapkan dengan adanya pengembangan *dribble* dengan mata tertutup dapat menambah variasi latihan *dribble* yang ada, sehingga latihan *dribble* yang diberikan tidak terlalu monoton.

- 4) Bagi peneliti lain, pengembangan ini masih dapat dikembangkan lagi menjadi lebih baik dan dapat digunakan sebagai landasan untuk melakukan pengembangan produk yang sejenisnya.



## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERFIKIR

#### 2.1 Kajian Pustaka

##### 2.1.1 Permainan Bola Basket

Bola basket merupakan salah satu permainan bola besar yang dimainkan secara beregu dengan menggunakan tangan. Permainan ini dapat dimainkan baik laki-laki maupun perempuan. Permainan bola basket dimainkan di atas permukaan yang keras baik di lapangan terbuka maupun di ruangan tertutup.

Bola basket adalah permainan yang dilakukan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari 5 (pemain) setiap regu berusaha memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri kemasukan sedikit mungkin. Bola boleh dioper (dilempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai (ditempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukkan bola ke basket (keranjang) lawan (Imam Sodikun, 1992:8).

Dalam permainan bola basket, pemenang ditentukan dari banyaknya jumlah bola yang masuk ke ring dari setiap regu yang dihitung dengan angka, dan regu yang paling banyak mendapatkan *point* atau angka yang menjadi pemenangnya. Menurut Oliver (2009:viii) tiga angka diberikan untuk setiap bola masuk yang dicetak dari luar garis tiga angka, dua angka diberikan oleh setiap bola masuk yang dicetak dari dalam garis tiga angka, dan satu angka diberikan untuk setiap tembakan bebas.

Dalam permainan bola basket, agar dapat bermain dengan baik maka diperlukan beberapa teknik dasar permainan bola basket yang harus dikuasai. Menurut Wissel (2000:vi) teknik dasar permainan bola basket meliputi *footwork*

(gerakan kaki), *shooting* (menembak), *passing and catching* (mengoper dan menangkap), mendribble, memantulkan, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola, dan bertahan.

### 2.1.2 *Dribble* Dalam Permainan Bola Basket

Penguasaan teknik dasar merupakan unsur yang sangat mendasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain bola basket. Penguasaan teknik dasar dalam permainan bola basket merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam pertandingan terutama teknik dasar *dribble*. Menurut Oliver (2009:49) menyatakan bahwa mendribble adalah salah satu dasar bola basket yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bola basket.

Menurut Imam Sodikun (1992:57) menggiring bola atau *dribble* adalah salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa lari bola ke segala arah. Seorang pemain boleh membawa bola lebih dari satu langkah, asal bola sambil dipantulkan, baik dengan jalan maupun dengan berlari. *Dribble* merupakan suatu usaha untuk mengamankan bola dari rampasan lawan, sebab dengan demikian pemain dapat bergerak menjauh dari lawan sambil memantulkan bola.

Situasi pada saat pemain memegang bola dan belum melakukan *dribble* sering disebut dengan bola hidup. Pada dasarnya gerakan *dribble* harus mengarah ke *ring*, namun *dribble* juga dapat menjadi cara untuk membuka peluang bagi pemain lain agar mendapat ruang untuk mencetak angka atau *point*. Setiap pemain harus dapat mengetahui kapan harus melakukan *dribble*

dan tidak. Menurut Kosasih (2008:38) sebelum *dribble* dilakukan, pemain harus tahu apa tujuannya melakukan *dribble*. Sebaiknya sebelum melakukan *dribble* pemain mengambil posisi *triple threat* dan memegang bola dalam keadaan tahu posisi lawan dan kawan.

Manfaat *dribble* dalam permainan bola basket yaitu lebih cepat menuju ke keranjang lawan untuk menerobos pertahanan lawan dan untuk mengendalikan permainan. Untuk dapat menerobos pertahanan lawan dengan baik maka *dribble* yang harus dilakukan harus dengan baik pula. *Dribble* dapat dilakukan dengan baik jika menguasai teknik *dribble* yang baik dan benar. Cara mendribble yang baik dan benar yaitu *dribble* dilakukan menggunakan satu tangan kanan atau kiri saja, perkenaan bola pada ujung jari bukan telapak tangan, menggunakan lengan bawah dan pergelangan tangan untuk memantulkan bola, pandangan mata melihat ke sekeliling lapangan tanpa melihat bola.

Menurut Imam Sodikun (1992:58) jenis menggiring bola atau *dribble* dibagi menjadi 3 yaitu (1) menggiring bola tinggi (untuk kecepatan), (2) menggiring bola rendah (untuk kontrol atau penguasaan, terutama dengan pemain lawan untuk menerobos pertahanan lawan), (3) menggiring campuran menurut kebutuhan (perubahan dari menggiring tinggi atau rendah atau sebaliknya sangat dibutuhkan untuk gerakan tiba-tiba).

Menggiring bola dibagi dalam beberapa teknik, menurut Wissel (2000:96) menyatakan bahwa gerakan *dribble* terdiri dari *control dribble*, *speed dribble*, *footfire dribble*, *change of pace dribble*, *retreat dribble*, *crossover dribble*, *inside out dribble*, dan *behind the back dribble*.

Macam-macam gerakan *dribble*, antara lain:

- 1) *Control Dribble*

Teknik ini dilakukan dengan menggiring rendah bola agar lebih mudah dikontrol. Biasanya dipakai jika pemain dijaga oleh lawan dengan jarak yang dekat. Bola dipantulkan di samping badan untuk melindungi bola dari lawan, gunakan salah satu tangan dan kaki yang ditarik ke belakang untuk melakukan *dribble* dan tangan yang lain mengambil posisi melindungi bola dari lawan.

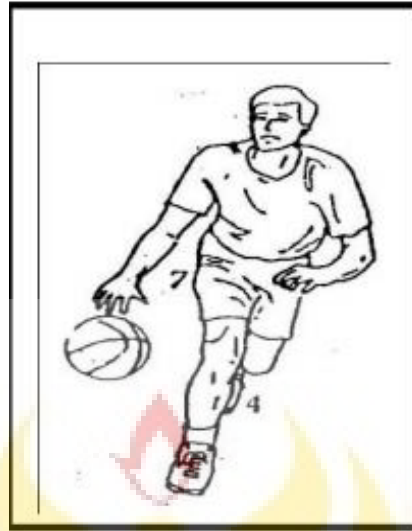


Gambar 2.1. *Control Dribble*

(Danny Kosasih, 2008:38)

## 2) *Speed Dribble*

Ketika pemain tidak mendapat penjagaan yang ketat dari lawan, maka pemain perlu menggiring bola dengan cepat agar dapat cepat mencapai keranjang lawan. Dalam hal ini pemain tersebut berlari sambil menggiring bola dengan cara menjatuhkan atau mendorong bola ke depan sehingga pemain terlihat sedikit mengejar bola. Menurut Danny Kosasih (2008:40) dalam melakukan *speed dribble* bola tidak boleh melebihi pinggang, dengan maksud agar bola mudah dijangkau dan tidak mudah terkena *steal*.

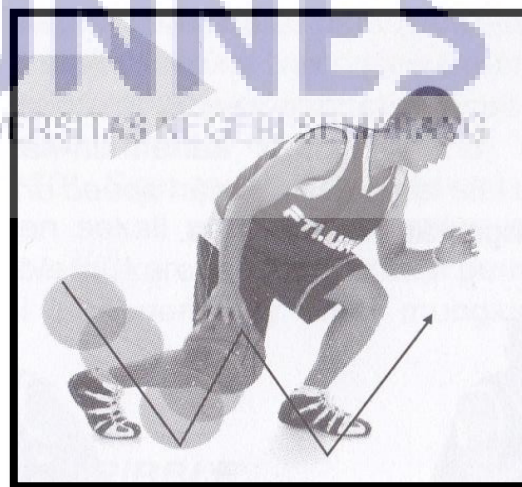


Gambar 2.2. *Speed Dribble*

(Wissel, H, 2000:97)

### 3) *Change Of Pace Dribble*

*Dribble* ini digunakan untuk menipu dan menghindari dari lawan, dengan cara merubah kecepatan *dribble* dan langkah dari lambat menjadi cepat. Dengan gerak tipuan yang baik secara tidak langsung akan meningkatkan kecepatan sehingga berada satu langkah di depan lawan.



Gambar 2.3. *Change Of Pace Dribble*

(Danny Kosasih, 2008:41)



#### 4) *Retreat Dribble*

*Retreat dribble* digunakan untuk mengatasi tekanan dari lawan dengan cara melakukan *dribble* ke belakang atau *dribble* mundur lalu melakukan perubahan arah agar dapat terhindar dari jebakan maupun tekanan lawan.

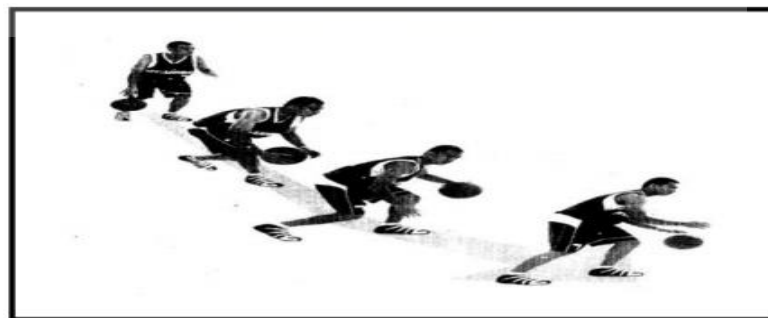


Gambar 2.4. *Retreat Dribble*

(Wissel, H, 2000:103)

#### 5) *Crossover Dribble*

Teknik ini sangat baik digunakan untuk melewati lawan, dengan cara menyilangkan atau memindahkan bola dari tangan satu ke tangan yang lain. Cara *crossover dribble* menurut Danny Kosasih (2008:41) adalah pemain melakukan *dribble* ke salah satu arah dari *defender* lalu merubah arah sebaliknya dengan cepat. Saat melakukan *crossover dribble* usahakan *dribble* bola serendah mungkin.



Gambar 2.5. *Crossover dribble*

(Danny Kosasih, 2008:41)



**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG



**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG



**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Latihan dengan mata tertutup merupakan bagian metode latihan nir-motorik, yaitu melakukan latihan-latihan teknik dengan cara tidak bergerak, dengan kata lain melatih dalam bentuk membayangkan atau memvisualisasikan. Namun metode ini saja tidak cukup jika tidak dibarengi dengan gerakan latihan motorik, BMC (*Brain Muscle Connection*). Nir-motorik akan berhasil jika kita mampu membayangkan gerakan-gerakan teknik dengan jelas atau dapat terlihat pada bayangan kita secara nyata, serta kita dapat mengoperasikan mengenai gerakan yang dimaksud, dengan demikian kita bisa memperoleh dimensi kognitif, bisa ambil dari gerakan teknik yang benar baik gambar gerakan kita sendiri maupun membayangkan teknik yang benar yang pernah dilihat sebelumnya. (<http://www.scribd.com/Prinsip-prinsip-Dasar-Olahraga-Karate-Oleh-Rosi-Kramatmadia>)

Membayangkan suatu gerakan atau menggulang suatu gerakan baru dalam benak atau pikiran biasa disebut dengan *imagery*. Menurut Komarudin (2013:101) menjelaskan bahwa *imagery* adalah suatu teknik atau metode latihan keterampilan mental dalam prosesnya atlet menciptakan atau menciptakan kembali pengalaman dalam otaknya, hal ini menyebabkan seseorang dapat membentuk gambar-gambar dalam otaknya. Manfaat dari latihan *imagery* sendiri adalah untuk mempelajari atau menggulang gerakan baru, memperbaiki gerakan yang salah atau belum sempurna.

Secara logis latihan *dribble* dengan mata tertutup dapat memberikan pengalaman praktis dan permasalahan yang muncul dapat dijawab secara praktis oleh siswa, karena dalam latihan *dribble* dengan mata tertutup siswa dituntut untuk berfikir dan membayangkan mengenai cara-cara yang dapat dilakukan dalam *dribble* bola basket.

#### 2.1.4 Hakekat Latihan

Latihan menurut Harsono adalah proses sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari, kian menambah beban latihan atau pekerjaannya (Rubianto Hadi, 2007:55).

Tujuan dari latihan adalah untuk membantu seorang atlet atau satu tim olahraga dalam meningkatkan keterampilan atau prestasinya semaksimal mungkin dalam mempertimbangkan berbagai aspek latihan yang harus diperhatikan, meliputi latihan fisik, teknik, taktik, dan latihan mental (Rubianto Hadi, 2007:55).

Dari keempat aspek latihan itu haruslah dilatih secara berdampingan atau satu sama lain tidak dapat dipisahkan, tersusun dan teliti serta dilaksanakan secara cermat dan disiplin. Atas dasar definisi latihan yang dikaitkan dengan aktifitas olahraga, maka latihan merupakan suatu aktifitas yang dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam suatu cabang olahraga. Pada penelitian ini berkisar pada latihan teknik terhadap peningkatan kemampuan *dribble* bola basket, maka bentuk latihan yang digunakan pun harus dapat meningkatkan kemampuan teknik *dribble*.

#### 2.1.5 Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan oleh para siswa di luar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan ekstrakurikuler sendiri bertujuan menyediakan lingkungan untuk mengembangkan bakat, kepribadian, prestasi dan kreatifitas siswa dalam rangka mengembangkan pendidikan siswa seutuhnya (<http://handpage.blogspot.com/p/ekstrakurikuler.html>).

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga sangat menunjang sekali dalam kegiatan intrakurikuler atau proses belajar mengajar dalam pendidikan jasmani.

Karena yang dipelajari dalam ekstrakurikuler olahraga adalah bagian dalam pendidikan jasmani yang merupakan penerapan pendidikan jasmani.

### 2.1.6 Penelitian Yang Relevan

Untuk melengkapi dalam mempersiapkan penelitian ini maka peneliti mencari bahan acuan yang relevan dalam mendukung penelitian yang peneliti lakukan. Namun peneliti menemukan hasil penelitian yang serupa dengan memuat komponen-komponen yang diteliti dalam penelitian ini. Dari beberapa penelitian tersebut khususnya tentang bola basket peneliti atau penulis menemukan penelitian yang mengkaji tentang:

- 1) Muhlison (2012), yang berjudul “Pengaruh Latihan *Dribble* Bola Basket Dengan Mata Tertutup Terhadap Kemampuan *Dribble* Bola Basket Siswa Putera Kelas V SD Negeri 117 Palembang”.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *dribble* bola basket dengan mata tertutup memberikan pengaruh terhadap keterampilan *dribble* pada permainan bola basket, dengan hasil analisis data statistik uji t dengan taraf signifikan 95% didapat t hitung 2,13 dan t table 1,70.

- 2) Jundullah (2014), yang berjudul “Pengaruh Latihan Menggiring Bola Dengan Mata Tertutup Dalam Permainan Bola Basket”.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan menggiring bola dengan mata tertutup memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan latihan menggiring bola dengan mata terbuka terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan bola basket.

## 2.2 Kerangka Berfikir

Dalam melakukan *dribble*, seorang pemain pasti akan mendapatkan gangguan dari pemain lawan, sehingga pemain harus memiliki teknik *dribble*

yang baik agar dapat melewati lawan yang ada di depannya. Terutama dalam melakukan *dribble* untuk menerobos pertahanan lawan (*drive*), pemain harus dapat melihat peluang agar dapat mencetak angka.

Seorang pemain harus dapat mengetahui kapan ia harus melakukan *dribble* dan tujuan dari *dribble* tersebut. *Dribble* yang dilakukan tidak hanya untuk melakukan terobosan sendiri (*drive*) ke daerah pertahanan lawan tetapi dapat pula untuk memberikan peluang dan ruang kosong teman kita untuk bergerak agar lebih mudah mendapatkan angka. Maka dari itu pandangan mata seorang pemain dalam melakukan *dribble* harus bisa melihat ke sekeliling lapangan. Jika pandangan mata pemain hanya fokus pada bola tanpa bisa melihat ke sekeliling lapangan maka pemain lawan dapat dengan mudah merebut bola.

Adapun latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribble* bola basket adalah dengan latihan *dribble* dengan mata tertutup. Latihan ini mengajak siswa untuk membayangkan gerakan *dribble* dari siswa itu sendiri atau gerakan *dribble* yang pernah mereka lihat serta melakukan gerakan *dribble* dengan mata tertutup sesuai dengan arahan.



## BAB V

### KAJIAN DAN SARAN

#### 5.1 Kajian Prototipe Produk

Hasil akhir dari kegiatan penelitian pengembangan ini adalah produk *dribble* dengan mata tertutup dengan uji coba kelompok kecil 7 pemain dan uji coba kelompok besar 15 pemain. Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan dalam skripsi ini, maka dapat disimpulkan bahwa:

Pengembangan *dribble* dengan mata tertutup dapat diujikan pada subyek uji coba. Berdasarkan analisis dari evaluasi dari tiga ahli yaitu satu ahli akademisi dan dua ahli praktisi (pelatih) didapat validitas 0.98 dan reliabilitas 0.97, termasuk dalam kategori sangat kuat. Hal ini berarti secara penilaian ahli dan hasil *dribble* pemain valid dan reliable, sehingga dapat digunakan sebagai penelitian.

#### 5.2 Saran Pemanfaatan, Diseminasi Dan Pengembangan Lebih Lanjut

Ada beberapa saran yang dapat diajukan berdasarkan hasil penelitian ini, antara lain:

- 1) Pengembangan *dribble* dengan mata tertutup ini dilaksanakan seperti apa yang telah direncanakan, sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan sesuai dengan tujuan pengembangan ilmu pengetahuan di bidang bola basket.
- 2) *Dribble* dengan mata tertutup ini dilakukan sesuai dengan petunjuk yang telah diberikan agar lebih mudah pada saat melakukannya.
- 3) Untuk pemain yang telah melaksanakan *dribble* dengan mata tertutup dan tes kemampuan *dribble*, bisa mengukur kemampuan setiap individu masing-

masing. Sehingga tes yang dilaksanakan dengan hasil yang telah didapatkan bisa menjadi parameter atau tolak ukur agar dapat meningkatkan kemampuan *dribble* dalam setiap kegiatan latihan agar menjadi lebih baik lagi.

- 4) Bagi pelatih ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Kedungwuni, diharapkan dapat mengembangkan *dribble* dengan mata tertutup ini menjadi yang lebih baik lagi untuk digunakan dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang olahraga bola basket.
- 5) Bagi peneliti lain yang hendak melakukan penelitian pengembangan lebih lanjut, dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai referensi dan melakukan penelitian dengan suasana yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Danny Kosasih. 2008. *Fundamental Basketball*. Semarang: CV Elwas Offset
- FIK. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi*. Universitas Negeri Semarang
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Komarudin. 2013. *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Nusa Putra. 2013. *Research & Development*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Oliver, John. 2004. *Dasar-dasar Bola Basket*. Terjemahan Wawan Eko Yulianto. 2009. Bandung: PT Intan Sejati
- Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang: Cipta Prima Nusantara
- Saifuddin Azwar. 2012. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Strand, Bradford N, and Wilson R. 1993. *Assessing Sport Skills*. IL: Human Kinetics
- Sugiono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* Jakarta: PT Rineka Cipta,
- Sutrisno Hadi. 2004. *Metodologi Research (Jilid 4)*. Yogyakarta: Andi
- Wissel, Hal, 1994. *Bola Basket*. Terjemahan Bagus Pribadi. 2009. Jakarta: Fajar Interpratama Offset
- <http://www.otaktengahindonesia.com/>
- <http://edysantosanasagoogle.blogspot.com/2012/02/otak-tengah-dahsyat.html>
- [http://www.scribd.com/Prinsip-prinsip-Dasar-Olahraga-Karate-Oleh  
RosiKramatmadja](http://www.scribd.com/Prinsip-prinsip-Dasar-Olahraga-Karate-Oleh-RosiKramatmadja)