



**PERBEDAAN LATIHAN *DRIBBLE* SATU TANGAN DENGAN  
METODE TERUS-MENERUS DAN BERGANTIAN  
TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLE***

(Eksperimen Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Negeri 8  
Semarang Tahun 2016)

**SKRIPSI**

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

oleh  
**UNNES**  
Wahyuningsih  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
6301412061

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2016**

## ABSTRAK

**Wahyuningsih.** 2012. “Perbedaan Latihan *Dribble* Satu Tangan Dengan Metode Terus-Menerus Dan Bergantian Terhadap Kemampuan *Dribble* Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Semarang Tahun 2016”. Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing 1. Drs. H. Margono, M.Kes. 2. Soedjatmiko, M.Pd

Permasalahan dalam penelitian: 1) apakah ada perbedaan latihan *dribble* satu tangan dengan metode terus-menerus dan bergantian terhadap kemampuan *dribble*?, 2) mana yang lebih baik antara latihan *dribble* satu tangan dengan metode terus-menerus dan bergantian terhadap kemampuan *dribble*?

Metode penelitian ini adalah metode *eksperimen* dengan pola M-S. instrumen penelitian ini adalah *Ahpeerd control dribble test*. Data dianalisis dengan menggunakan *statistic* dengan taraf signifikan 5%. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 8 Semarang tahun 2016. Sampel yang digunakan sebanyak 14 siswa. Teknik *sampling* yang digunakan total *sampling*. Variabel bebas latihan *dribble* satu tangan dengan metode terus-menerus dan bergantian. Variabel terikat kemampuan *dribble*.

Hasil penelitian nilai  $t_{hitung}$  eksperimen=5.611 dengan sig 0.001<0.05 dan nilai  $t_{hitung}$  kontrol 5.32 dengan sig 0.002<0.05 tidak signifikan, disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan latihan *dribble* satu tangan dengan metode terus-menerus dan bergantian terhadap kemampuan *dribble*.

Simpulan penelitian 1) tidak terdapat perbedaan latihan *dribble* satu tangan dengan metode terus-menerus dan bergantian terhadap kemampuan *dribble*, 2) latihan *dribble* satu tangan dengan metode terus-menerus sama baiknya dengan metode bergantian terhadap kemampuan *dribble*. Oleh karena itu penulis mengajukan Saran 1) pelatih menerapkan latihan *dribble* satu tangan dengan metode terus-menerus selain berpotensi meningkatkan kemampuan *dribble* juga lebih mudah dilakukan

Kata Kunci : *Dribble* terus-menerus, bergantian.

## PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, saya:

Nama : Wahyuningsih

NIM : 6301412061

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul : Perbedaan *dribble* satu tangan dengan metode terus-menerus dan bergantian terhadap kemampuan *dribble*.

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

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

Semarang, 2016

Yang menyatakan,

UNNI

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG



Wahyuningsih

6301412061

## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah di setuju oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujiari skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Pada :

Hari : RABU

Tanggal : 19 OKTOBER 2016

Pembimbing I

Drs. Margono, M.Kes.  
NIP. 196012101986011001

Pembimbing II

Soedjatmiko, M.Pd  
NIP.197208151997021001

# UNNES

Mengetahui,  
Kajur/Kaprodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



Soedjatmiko, M.Pd  
NIP. 197208151997021001

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Wahyuningsih NIM 6301412061. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga judul "Perbedaan Latihan *dribble* satu tangan dengan metode terus-menerus dan bergantian terhadap kemampuan *dribble* pada siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 8 Semarang tahun 2016" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari .

Panitia Ujian



Prof. Dr. Tandivo Rahayu, M.Pd.  
NIP. 196103201984032001

Sekretaris

Rubianto Hadi, S.Pd.M.Pd  
NIP. 196302061988031001

Dewan Penguji

1. Priyanto, S.Pd, M.Pd  
NIP. 198006.192005.01.1.002

(Penguji I)

2. Drs. H. Margono, M.Kes  
NIP. 196012.101986.01.1.001

(Penguji II)

3. Soedjatmiko, M.Pd  
NIP. 197208.151997.02.1.001

(Penguji III)

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### Motto

“Jangan menunggu *mood* untuk mengerjakan, maka kerjakanlah dan *mood* akan datang”. (Halilintar Anofial Asmid, 2016)



**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

### Persembahan:

Ibuku Sri Rahayu dan Ayahku Wardi

Keluarga seperjuangan PKLO 2011 FIK

UNNES

Almamater FIK UNNES

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah S.W.T yang telah melimpahkan rahmat, nikmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Perbedaan latihan *dribble* satu tangan dengan metode terus-menerus dan bergantian terhadap kemampuan *dribble* pada siswa putra SMP Negeri 8 Semarang”. Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan Studi Strata 1 untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahrgaan, Universitas Negeri Semarang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tersusun bukan hanya atas kemampuan penulis namun juga karena adanya bantuan, bimbingan, dukungan serta motivasi dari banyak pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk memperoleh pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu keolahrgaan yang telah memberikan ijin dan rekomendasi penelitian sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan olahraga FIK UNNES yang telah pengarahan dan pengesahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Drs. Margono, M.Kes. Selaku dosen pembimbing I yang selalu sabar dalam memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini sehingga dapat selesai tepat pada waktunya.

5. Soedjatmiko, M.Pd. Selaku dosen pembimbing II yang selalu sabar dalam memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini sehingga dapat selesai tepat pada waktunya.
6. Bapak/Ibu beserta staff TU jurusan dan fakultas yang selalu memberikan bantuan dalam setiap penyelesaian segala bentuk administrasi.
7. Kepala SMP Negeri 8 Semarang, yang bersedia memberikan ijin dan membantu dalam kelancaran pelaksanaan penelitian skripsi ini.
8. Guru Penjasorkes SMP Negeri 8 Semarang yang telah membantu dalam penyempurnaan penelitian.
9. Teman-teman IKK bolabasket dan PKL Sehati Semarang yang saling membantu dalam peningkatan kualitas kepelatihan.
10. Teman-teman seperjuangan PKLO 2012 dan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Atas segala doa, bantuan dan dukungan yang diberikan kepada penulis, penulis ucapkan terima kasih dan semoga amalan yang baik dan mendapat ridho serta pahala dari Allah S.W.T. Pada akhirnya penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat.



Semarang, September 2016

Penulis



## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Pembatasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah .....	7
1.5 Tujuan Penelitian .....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS</b>	
2.1 Landasan Teori .....	9
2.1.1 Permainan Bolabasket .....	9
2.1.2 Sarana Prasarana .....	10
2.1.2.1 Lapangan dan garis lapangan bebas .....	10
2.1.2.2 Papan pantul .....	11
2.1.2.3 Bola .....	12
2.1.3 Teknik Dasar Dalam Permainan Bolabasket.....	12
2.1.4 Teknik <i>Dribble Ball</i> .....	24
2.1.4.1 Posisi Awal.....	25
2.1.4.2 Cara melakukan .....	25
2.1.5 Kemampuan <i>Dribble</i> .....	27
2.1.6 Kerangka Berfikir.....	27
2.1.6.1 Metode latihan <i>dribble</i> satu tangan dengan metode terus-menerus.....	27
2.1.6.2 Metode latihan <i>dribble</i> satu tangan dengan metode bergantian.....	28
2.2 Hipotesis .....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian .....	31
3.2 Variabel Penelitian .....	32
3.2.1 Variabel Bebas .....	32
3.2.2 Variabel Terikat .....	32
3.3 Populasi, Sampel Dan Teknik Penarikan Sampel.....	33
3.3.1 Populasi .....	33
3.3.2 Sampel .....	34

3.3.3 Teknik Penarikan Sampel .....	34
3.4 Instrumen Penelitian .....	34
3.5 Prosedur Penelitian .....	39
3.5.1 Teknik Pengambilan Data .....	40
3.5.1.1 metode observasi .....	40
3.5.1.2 <i>pre test</i> ( tes awal) .....	41
3.5.1.3 <i>treatment</i> (perlakuan) .....	41
3.5.1.4 <i>post test</i> (perlakuan) .....	41
3.6 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian.....	41
3.6.1 Faktor Intern .....	41
3.6.1.1 kesungguhan.....	41
3.6.1.2 kehadiran .....	41
3.6.1.3 kemampuan .....	42
3.6.1.4 kebosanan.....	42
3.6.2 Faktor Ekstern .....	42
3.6.2.1 kegiatan siswa .....	42
3.6.2.2 sarana prasarana .....	33
3.6.2.3 cuaca .....	43
3.7 Teknik Analisis Data .....	43

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

4.1 Hasil Penelitian.....	46
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian .....	46
4.1.1.1 uji normalitas .....	47
4.1.1.2 uji homogenitas .....	48
4.1.1.3 uji perbedaan dua rata-rata data <i>pre test</i> .....	48
4.1.1.4 uji perbedaan dua rata-rata kelompok eksperimen data <i>pre test</i> dan data <i>post test</i> .....	50
4.1.1.5 uji perbedaan dua rata-rata kelompok kontrol data <i>pre</i> <i>test</i> dan data <i>post test</i> .....	51
4.1.1.6 uji perbedaan dua rata-rata data <i>post test</i> .....	52
4.1.2 Peningkatan Kemampuan <i>Dribble</i> .....	54
4.2 Pembahasan .....	59

#### **BAB V SIMPULAN DAN SARAN**

5.1 Simpulan.....	57
5.2 Saran.....	57

DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	60

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Kelebihan dan Kekurangan <i>Dribble</i> satu tangan dengan metode terus-menerus.....	28
2.2 Kelebihan dan Kekurangan <i>Dribble</i> satu tangan dengan metode bergantian.....	29
3.1 Pelaksanaan Penelitian.....	32
3.2 Pembagian Kelompok Penelitian .....	40
3.3 Persiapan Perhitungan Statistik .....	43
4.1 Deskriptif Data Penelitian.....	46
4.2 Hasil Uji Normalitas Data Penelitian.....	47
4.3 Hasil Uji Homogenitas .....	48
4.4 Hasil Uji t Data <i>Pre Test</i> .....	49
4.5 Uji beda <i>pre test</i> dan <i>post test</i> kelompok eksperimen .....	50
4.6 Uji beda <i>pre test</i> dan <i>post test</i> kelompok kontrol.....	51
4.7 Hasil Uji t Data <i>Post Test</i> .....	53
4.8 Peningkatan Kemampuan <i>Dribble</i> .....	54



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Garis lemparan bebas .....	10
2.2 Lapangan Bolabasket .....	10
2.3 Papan Pantul .....	11
2.4 Bola Basket .....	12
2.5 Gerakan <i>Dribble</i> .....	14
2.6 Fase pelaksanaan kontrol <i>dribble</i> dan <i>speed dribble</i> .....	15
2.7 Fase pelaksanaan <i>the-one stop</i> .....	16
2.8 Fase pelaksanaan <i>footfire</i> .....	17
2.9 Fase pelaksanaan <i>The change of pace dribble</i> .....	18
2.10 Fase pelaksanaan <i>the retreat dribble</i> .....	19
2.11 Fase pelaksanaan <i>inside out dribble</i> .....	20
2.12 Fase pelaksanaan <i>Crossover dribble</i> .....	21
2.13 Fase pelaksanaan <i>behind the back dribble</i> .....	22
2.14 Fase pelaksanaan <i>spin dribble</i> .....	23
2.15 Fase pelaksanaan <i>dribble</i> satu tangan.....	26
3.1 <i>Cour Markings Of The AAHPERD Basketball Control Dribble Test</i> .....	38
3.2 <i>Percentile Norma For The AAHPERD Basketball Control Dribble Test</i> .....	39
4.1 Peningkatan kemampuan <i>dribble</i> .....	54



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan Bolabasket yang sekarang telah berkembang dengan luas di berbagai Negara. Permainan Bolabasket ini diciptakan oleh seorang warga Negara Amerika, yang bernama DR. James A. Naismith pada tahun 1891.

Olahraga Bolabasket masuk ke Indonesia dibawa oleh para perantau tionghoa. Pada mulanya, bolabasket hanya berkembang di beberapa kota besar seperti Medan, Jakarta, Bandung, Surabaya, Semarang dan Yogyakarta. Pada awalnya, permainan ini hanya dikenal oleh lingkungan yang terbatas, khususnya pelajar-pelajar di kota perjuangan dan pusat pemerintahan seperti Yogyakarta dan Solo. Pada PON I yang diselenggarakan tanggal 9 september 1948 di Solo, bolabasket termasuk salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dan diikuti oleh beberapa regu peserta, antara lain PORI Solo dan Yogyakarta. Bertujuan untuk meningkatkan prestasi bolabasket melalui pembinaan, pelatihan serta pertandingan yang teratur dan terus menerus sepanjang waktu. Sekarang ini Kobatama dan Kobanita sudah berganti nama menjadi *National Basketball League* (NBL) untuk putra, sedangkan untuk putri *women's National Basketball League* (WNBL). Selain itu terdapat pula liga bolabasket pelajar sekolah menengah atas dan sederajat yang berskala nasional dan terbesar di Indonesia, yaitu *Development Basketball League* (DBL). Beragam kompetisi yang diselenggarakan berada dibawah naungan Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia (PERBASIS).

Bolabasket adalah cabang olahraga permainan yang sangat digemari oleh banyak kalangan. Anak-anak, remaja, pelajar dan mahasiswa, sampai orang dewasa gemar akan olahraga ini. Salah satu sisi hiburan menarik dari permainan bolabasket yaitu dilakukannya *dribble* yang bervariasi baik arah dan kecepatannya untuk menerobos lawan dan selanjutnya memasukkan bola ke dalam keranjang. Banyak angka tercipta diawali dengan *dribble* yang baik dan diakhiri tembakan yang akurat dan diakhiri tembakan akurat. *Dribble* pada prinsipnya membawa bola dengan di pantul-pantulkan pada lantai. Kemampuan *dribble* dengan tangan lemah dan tangan kuat adalah kunci untuk meningkatkan permainan. Untuk melindungi bola jagalah agar tubuh berada diantara bola dan lawan. Dengan kata lain, jika melakukan *dribble* dengan tangan yang lemah, maka lindungi dengan tubuh (wissel, 2000 :95).

Agus salim (2000 : 59) *dribble* atau menggiring bola adalah menguasai bola sambil bergerak dan memantulkannya ke lantai. Untuk melakukan *control* saat menggiring bola, lebarkan jari-jari tangan digunakan untuk menggiring bola harus dengan satu tangan. *Dribble* atau menggiring bola dapat dilakukan dengan sikap berhenti, berjalan, atau berlari. Pelaksanaannya dapat dilakukan dengan tangan kanan atau kiri.

*Dribble* atau menggiring bola adalah membawa bola ke segala arah sesuai peraturan yang ada. Pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantul-pantulkan ke lantai, baik dengan berjalan ataupun berlari (Nuril Ahmadi, 2007 :17).

*Dribble* yang legal adalah selama posisi tangan tidak berada dibawah bola dan bola harus meninggalkan tangan sebelum kaki tumpuan (*pivot foot*) berpindah. Posisi tangan berhenti yang dianjurkan adalah *quick stop* dengan

maksud menghindari *travelling*. Tangan yang lemah dalam *dribble* harus terus dilatih agar menjadi seimbang atau sama baiknya dengan tangan yang kuat (Danny Kosasih, 2008 : 38).

Hasil pengamatan peneliti, ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 8 Semarang tahun ajaran 2015/2016 baru dilaksanakan dan antusias siswa sangat bagus tetapi teknik *dribble* masih kurang baik dan perlu adanya latihan. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket yaitu 14 peserta didik, yang terdiri dari 14 putra akan tetapi masih belum menunjukkan prestasi yang maksimal. Hal tersebut dapat dilihat bahwa siswa putra ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 8 Semarang dalam menguasai teknik dasar bolabasket masih kurang terlatih dan masih sangat rendah. Hal tersebut disebabkan banyak faktor yang mempengaruhi, salah satunya adalah kurang latihan atau sarana dan prasarana yang digunakan oleh pelatih masih kurang, sehingga dapat menyebabkan kurangnya kemampuan dan pengetahuan pemain dalam melakukan *dribble*.

Fakta dilapangan masih banyak pemain yang kesulitan saat melakukan *dribble*. Pemain masih terlihat kaku pada saat *dribble* dan kebanyakan cara *dribble* bolanya masih banyak yang dipukul-pukul, seringkali kehilangan bola pada saat melakukan serangan ke daerah lawan, pandangan mata masih tertuju pada bola. Gerakan melindungi bola pada saat melakukan *dribble* juga belum nampak. Pada saat permainan terlihat sangat monoton tidak ada variasi-variasi sedikitpun. Jarang ada pemain yang berusaha untuk menggiring bola, jadi bolanya hanya berpindah-pindah dari satu tim ke tim yang satunya dan berputar di area tengah lapangan saja.

Menurut Imam Sodikun, (1992 : 52) cara menggiring bola yang dibenarkan adalah dengan satu tangan saja (kiri/kanan). Untuk kemahirannya dianjurkan

untuk membiasakan keduanya, jadi yang baik hendaknya seimbang kekuatan menggiring dengan tangan kanan dan kiri. Untuk dapat menggiring bola yang baik, maka diperlukan adanya suatu metode latihan menggiring bola yang tepat dan mengarah pada pencapaian tujuan. Pada dasarnya bahwa jenis *dribble* pada permainan bolabasket ada dua yaitu *dribble* tinggi dan rendah. Banyak pelatih menerapkan latihan menggiring bola dengan bermacam-macam arah seperti latihan dengan model lurus, model zig-zag, model kiri-kanan bergantian, model hilir mudik. Selain itu, untuk melatih koordinasi antara kedua tangan terdapat latihan *dribble* satu tangan dengan metode terus-menerus dan bergantian dapat mengalihkan pandangan agar tidak tertuju pada bola, karena *dribble* yang baik pandangan tidak tertuju pada bola tetapi tertuju pada apa yang ada di sekelilingnya misalnya kawan, lawan, *ring*. Hal ini dilakukan untuk menambah keterampilan pada pemain dalam kemampuan menggiring bola.

Dari uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti latihan *dribble* satu tangan dengan metode terus-menerus dan bergantian terhadap kemampuan *dribble* pada siswa putra ekstrakurikuler SMP N 8 Semarang tahun 2016.

*Dribble* adalah salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dalam bermain bolabasket. *Dribble* satu tangan dengan metode terus-menerus dan bergantian merupakan latihan dasar dalam bolabasket. *Dribble* mempunyai keunggulan tersendiri dalam permainan bolabasket yaitu untuk memudahkan serangan *fastbreak* (serangan balik cepat, setelah posisi terserang), lebih cepat menuju ke *ring* lawan, untuk menerobos pertahanan lawan, untuk mengendalikan permainan, *dribble* yang bervariasi baik arah dan kecepatannya dan selanjutnya memasukkan bola ke keranjang lawan bisa dikatakan hal yang menarik dalam permainan bolabasket. Berdasarkan hal tersebut peneliti memberikan latihan



*dribble* satu tangan dengan metode terus-menerus dan bergantian. Untuk menyempurnakan teknik dalam bolabasket maka menuntut para pelatih untuk mengembangkan formasi melatih kepada hal yang *fundamental*.

*Dribble* pada dasarnya adalah gerakan yang harus mengarah pada *ring*. Namun *dribble* juga dapat menjadi cara untuk membuka peluang bagi pemain lain agar mendapat ruang untuk mencetak skor (Danny Kosasih, 2008:38). Menggiring bola sebagai bagian dari teknik dasar permainan bolabasket harus mendapatkan perhatian khusus dari pelatih, karena teknik dasar menggiring bola ini merupakan suatu cara yang membantu memenangkan sebuah tim dalam pertandingan. Untuk itu teknik menggiring bola harus dilatih secara sistematis, terarah dan efektif.

Teknik *dribble* wajib dimiliki oleh setiap pemain karena teknik ini berguna untuk mencetak angka yang akan menentukan suatu kemenangan pada salah satu tim. Kenyataan yang terjadi dilapangan, peneliti menemukan bahwa kemampuan siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 8 Semarang tahun 2016 dalam *dribble* masih sangat kurang. Hal tersebut dapat dibuktikan saat tim ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Semarang *sparing partner* (pertandingan latihan), kebanyakan siswa cenderung lemah dalam melakukan *dribble*, mekanisme *dribble* yang kurang tepat.

Permasalahan di atas perlu dicari model latihan yang dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan *dribble*. Peneliti bermaksud memberikan latihan *dribble* satu tangan dengan metode terus-menerus dan bergantian. Teknik ini adalah suatu pendekatan atau strategi dari banyak macam cara atau latihan yang digunakan dalam rangka kemampuan *dribble* pada siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMP N 8 Semarang Tahun 2016.

*Dribble* adalah teknik paling dasar dari permainan bolabasket. Dasar-dasar *dribble* yang harus dikuasai oleh seorang pebasket adalah *dribble* dengan tangan kanan, tangan kiri, dan juga *dribble* depan maupun belakang. Menurut Aip Syarifuddin dan Muhadi (1991/1992: 174) bahwa, “tujuan *dribble* adalah agar (1) lebih cepat menuju ke daerah lawan dalam usaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan, (2) lebih mudah menyusup dan menerobos ke daerah pertahanan lawan, dan untuk mengacaukan pertahanan lawan dan, (3) permainan lawan menjadi tidak berkembang, sehingga permainan menjadi terhambat”. Menurut Parno dan Imam Sodikun (1992: 229) bahwa, “*dribble* bola diperbolehkan hanya dengan satu tangan kanan atau kiri saja dan secara bergantian antara tangan kanan dan kiri. Adapun penelitian ini berjudul “Perbedaan Latihan *Dribble* Satu Tangan dengan Metode Terus-Menerus Dan Bergantian Terhadap Kemampuan *Dribble*”.

Alasan pemilihan judul dalam penelitian ini adalah :

- 1.1.1 Penggunaan metode latihan *dribble* satu tangan terus-menerus dan bergantian dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan teknik *dribble*.
- 1.1.2 *Dribble* adalah teknik dasar yang harus dimiliki dan dikuasai setiap pemain.
- 1.1.3 *Dribble* dapat membantu pemain untuk memasukkan bola ke *ring* dengan lebih cepat.
- 1.1.4 Siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMP N 8 Semarang tahun 2016 belum ada penelitian yang dilakukan peneliti.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

- 1.2.1 Kurangnya variasi latihan yang dapat mempengaruhi peningkatan pemain dalam melakukan *dribble*.
- 1.2.2 Kemampuan *dribble* siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMP N 8 Semarang tahun 2016 perlu ditingkatkan melalui latihan yang terprogram serta pemilihan bentuk latihan yang tepat.
- 1.2.3 Pemain masih kaku dalam melakukan *dribble*.
- 1.2.4 Sering kehilangan bola dalam permainan.
- 1.2.5 Kemampuan pemain dalam melakukan *dribble* masih kurang baik.
- 1.2.6 Kemampuan *dribble*, *passing*, dan *shooting* tidak akurat.
- 1.2.7 Pandangan mata masih tertuju pada bola saat melakukan *dribble*.
- 1.2.8 Penguasaan atau *control* bola kurang baik.

### 1.3 Pembatasan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini hanya membahas tentang perbedaan latihan *dribble* satu tangan dengan metode terus-menerus dan bergantian terhadap kemampuan *dribble* pada siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMP N 8 Semarang Tahun 2016.

### 1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari penelitian ini adalah:

- 1.4.1 Apakah ada perbedaan latihan *dribble* satu tangan dengan metode terus-menerus dan bergantian terhadap kemampuan *dribble* pada siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMP N 8 Semarang Tahun 2016?
- 1.4.2 Jika ditemukan perbedaan, mana yang lebih baik antara latihan *dribble* satu tangan dengan metode terus-menerus dan bergantian terhadap

kemampuan *dribble* pada siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMP N 8 Semarang Tahun 2016?

### 1.5 Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dikerjakan selalu mempunyai tujuan agar memperoleh pengetahuan yang bermanfaat bagi masyarakat yang menggunakannya. Tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan:

- 1.5.1 Untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan latihan *dribble* satu tangan dengan metode terus-menerus dan bergantian terhadap kemampuan *dribble* pada siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMP N 8 Semarang tahun 2016.
- 1.5.2 Untuk mengetahui mana yang lebih baik antara latihan *dribble* satu tangan dengan metode terus-menerus dan bergantian terhadap kemampuan *dribble* pada siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMP N 8 Semarang tahun 2016.

### 1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti, para pelatih dan pembaca, dimana manfaat itu adalah sebagai berikut:

#### 1.6.1 Manfaat Teori

- 1.6.1.1 Memberikan informasi kepada pelatih dan pemain pentingnya latihan *dribble* satu tangan dengan metode terus-menerus dan bergantian terhadap kemampuan *dribble* pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Semarang tahun 2016.

1.6.1.2 Memberikan informasi kepada pelatih tentang beberapa metode latihan *dribble* yang tepat untuk meningkatkan kemampuan *dribble* para siswa.

## 1.6.2 Manfaat Praktik

1.6.2.1 Untuk memperkaya ilmu pengetahuan cabang olahraga bolabasket bagi siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Semarang.

1.6.2.2 Dapat sebagai bahan perbandingan bagi yang berminat untuk mengadakan penelitian lebih lanjut.



## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS**

#### **2.1 Landasan Teori**

##### **2.1.1. Permainan Bolabasket**

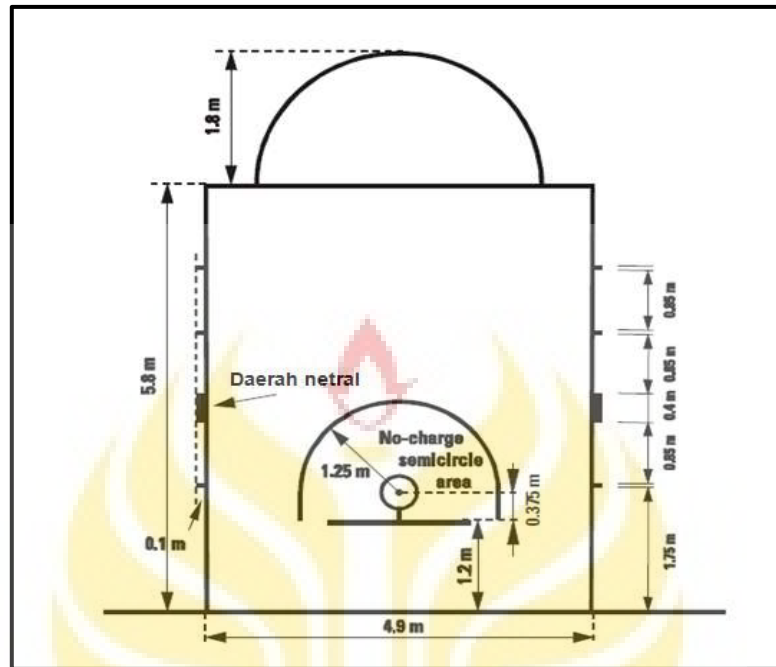
Bolabasket adalah olahraga yang dimainkan oleh dua (2) regu yang masing-masing terdiri dari lima (5) pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka (Peraturan resmi Bolabasket, 2010:1). Selain itu olahraga bolabasket adalah olahraga untuk semua orang, walaupun bolabasket adalah olahraga anak muda dengan pemain terbanyak pria remaja, namun bolabasket dimainkan oleh baik pria ataupun wanita dari segala usia dan ukuran tubuh bahkan mereka orang cacat, termasuk yang duduk di atas kursi roda sekalipun ( Hal Wissel, 2000 : 1).

Permainan olahraga bolabasket sudah merambah keseluruhan lapisan masyarakat umumnya di Indonesia dan khususnya di kalangan masyarakat Jawa Tengah. Sudah banyak di bangun lapangan-lapangan bolabasket baik di sekolah dan di universitas. Berikut adalah sarana prasarana yang diperlukan :

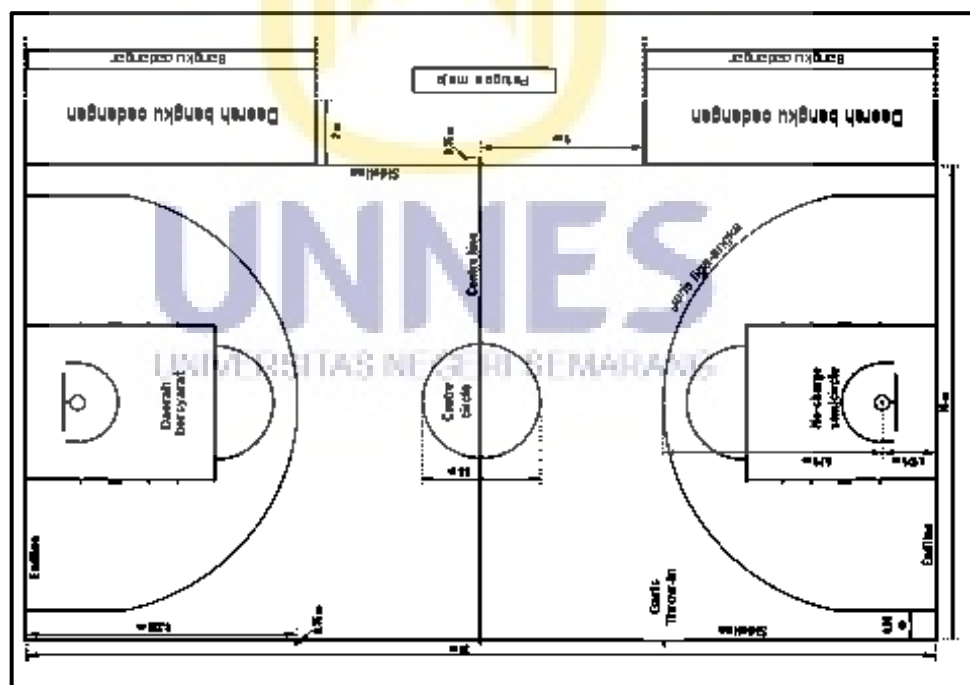
##### **2.1.2. Sarana Prasarana**

###### **2.1.2.1 Lapangan dan Garis Lapangan Bebas**

Menurut (Peraturan Resmi Bolabasket, 2010 : 1-3) lapangan permainan harus rata, memiliki permukaan keras yang bebas dari segala sesuatu yang menghalangi dengan ukuran panjang 28 m dan lebar 15 m yang diukur dari dalam garis batas. Berikut adalah gambar lapangan bolabasket:



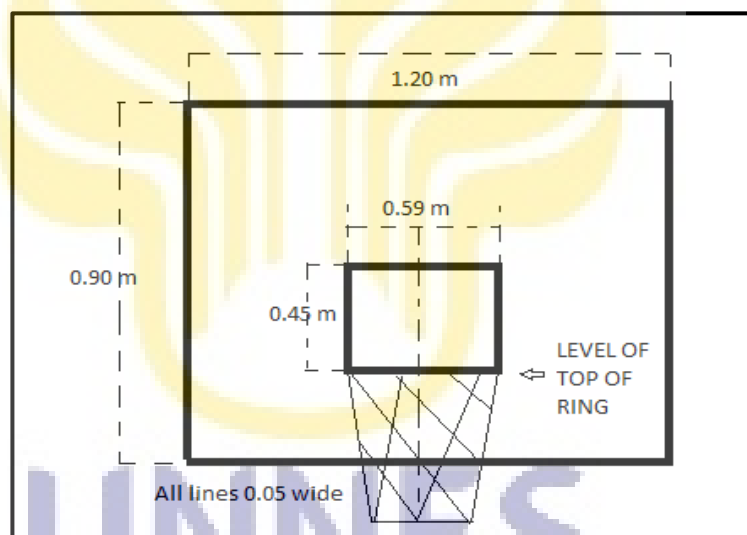
Gambar 2.1 Garis Lemparan Bebas  
 Sumber : Peraturan Resmi Bolabasket 2010 : 5



Gambar 2.2 Lapangan Bolabasket  
 Sumber : Peraturan Resmi Bolabasket, 2010 : 3

### 2.1.2.2 Papan Pantul

Kedua papan pantul terbuat dari kayu keras atau bahan yang tembus pandang (transparan) dengan tebal 3 cm sesuai dengan kekerasan kayu, lebarnya 1,80 m dan tingginya 1,20 m, biasanya menggunakan bahan fiber. Permukaanya rata dan bila tidak tembus pandang harus berwarna putih. Permukaan ini ditandai dengan : di belakang *ring* dibuat petak persegi panjang dengan ukuran 59 cm dan tingginya 45 cm dengan lebar garis 5 cm. Garis dasar berbentuk persegi empat panjang tersebut dibuat rata dengan *ring* (Imam Sodikun, 1992 : 82). Lebih jelasnya lihat gambar 2.3.



Gambar 2.3 Papan Pantul  
Sumber: Imam Sodikun, 1992 : 82

### 2.1.2.3 Bola

Bola yang digunakan adalah bola yang bundar terbuat dari kulit, karet atau sintetis, kelilingnya antara 75 – 78 cm dengan berat antara 600 – 650 gram. Bola dipompa secukupnya sehingga kalau dijatuhkan dari ketinggian 180 cm pantulannya antara 120 – 140 cm (Imam Sodikun, 1992 : 84).

Ada 3 ukuran bola menurut kelompok pemain, yaitu bola ukuran 5 adalah



untuk pemain tingkat Sekolah Dasar baik putra maupun putri. Bola ukuran 6 untuk pemain tingkat Sekolah Menengah Pertama putra dan putri, serta pemain putri senior. Bola 7 digunakan untuk kelompok pemain putra Sekolah Menengah



Atas dan putra senior.

Gambar 2.4 Bola basket ukuran 7, 6 dan 5  
Sumber: <https://www.google.co.id/search?q=bola+basket+size>

### 2.1.3. Teknik Dasar Dalam Permainan Bolabasket

Untuk menjadi pemain yang baik perlu menguasai *fundamental* (dasar-dasar, teknik dan strategi) dari permainan bolabasket 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 mutu permainannya yang disajikan. Teknik dasar permainan bolabasket terdiri dari cara memegang bola, cara mengoper bola (*passing*), cara menangkap bola (*catching*), cara memantul-mantulkan bola (*dribble*), dan cara memasukkan atau menembak bola (*shooting*). (Abdul 2007:10).

Latihan teknik dasar bolabasket dimulai dari penguasaan bola. Pertama-tama pegang bolabasket, kemudian raba, pantulkan lemparkan, dan mainkan sehingga dapat mengenal karakteristik bola seperti keras bola, lentingan bola,

dan kasarnya permukaan bola. Memegang bola dengan benar adalah modal utama dalam bermain bolabasket. Jika cara memegang bola ini tidak benar, maka gerakan selanjutnya akan kurang baik juga. Bola dipegang menggunakan dua tangan dengan jari-jari dibuka tetapi tidak dipaksakan, telapak tangan tidak mengenai bola. Dengan memegang bola secara benar, maka akan lebih mudah untuk melanjutkan gerakan berupa mengoper, memegang, menggiring, ataupun menembak bola ke *ring* basket (Nuril Ahmadi,2007:13).

Dalam hal ini menggiring bola merupakan bagian penting dalam permainan bolabasket. Menggiring bola adalah membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Seorang pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan ke lantai dan harus menggunakan satu tangan. Kegunaan menggiring bola adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan (Nuril Ahmadi, 2007: 17). Menggiring adalah salah satu teknik dari permainan bolabasket. Kemampuan menggiring dengan tangan yang lemah ataupun kuat adalah kunci untuk meningkatkan permainan bolabasket. “dalam menggiring bola diusahakan agar selalu aman dan dikuasai”, (Iman Sodikun, 1992 :48). Menurut Wissel (2000:95), “dalam menggiring diusahakan tubuh berada diantara bola dan lawan.” Hal ini menjaga agar bola tidak direbut oleh lawan sehingga bola benar-benar terlindungi.

Menurut A. Sarumpaet dkk (1992: 229) bahwa, “*dribble* bola diperbolehkan hanya dengan satu tangan kanan atau kiri saja dan secara bergantian antara tangan kanan dan kiri *dribble* dapat dilakukan dengan baik jika menguasai teknik yang baik dan benar. Untuk memperoleh kualitas *dribble* yang baik maka seorang pemain harus memahami dan menguasai teknik *dribble*.

*Dribble* pada prinsipnya membawa bola dengan dipantul-pantulkan dengan satu tangan yang dilakukan dengan berjalan atau berlari (Hal Wissel, 2000-95). *Dribble* dilakukan dengan kekuatan dari siku, pergelangan tangan, telapak tangan, jari-jari, dan sedikit bantuan dari bahu. *Dribble* yang legal adalah selama posisi tangan tidak berada dibawah bola dan bola harus meninggalkan tangan sebelum kaki tumpuan (*pivot foot*) berpindah posisi. Saat berhenti melakukan *dribble*, posisi berhenti yang dianjurkan adalah *quick stop* dengan maksud untuk menghindari *travelling*. Gunakan tangan yang tidak melakukan *dribble* untuk melindungi bola dari *defender*. Ingatkan pemain untuk melakukan *dribble* dalam posisi *quick stance* dan rendah (Danny Kosasih, 2008:38).



Gambar 2.5 Gerakan *Dribble*  
Sumber: Danny Kosasih, 2008: 37

Menurut Wissel (2000: 96), ada delapan gerakan dasar dalam menggiring yaitu:

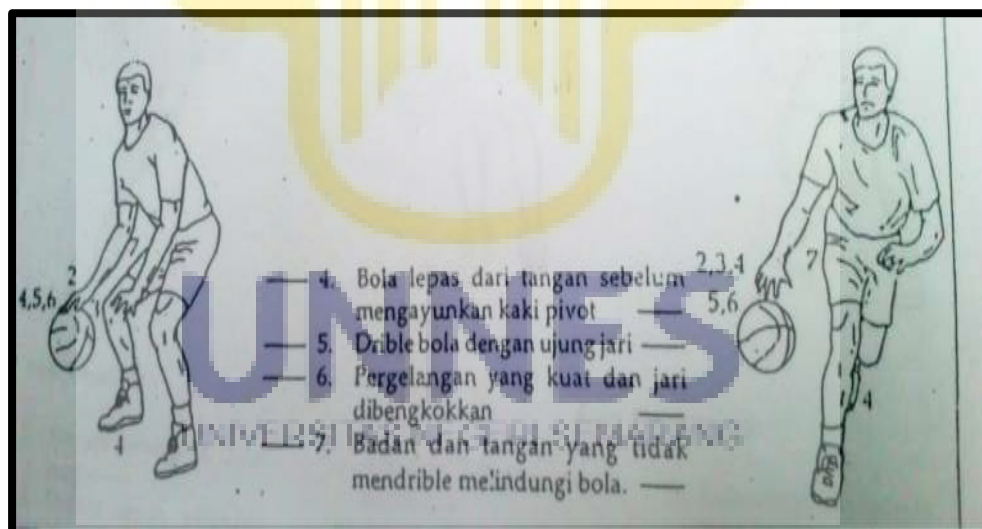
#### 2.1.3.1 *Control dribble*

Gunakan *control dribble* ketika anda dijaga secara ketat dan anda harus tetap melindungi dan menjaga bola selalu dibawah *control*. Keseimbangan dalam

berdiri, yang merupakan dasar pengendalian *dribble* akan memudahkan anda dalam tiga hal: menembak, mengoper dan menggiring bola. *Dribble* memungkinkan untuk bergerak cepat, mengubah arah, mengubah langkah dan berhenti sementara anda tetap melindungi bola. Angkat kepala anda dan lihat *ring* sehingga anda dapat melihat seluruh lapangan. Melakukan kerja sama dengan tim dan bertahan.

### 2.1.3.2 *Speed dribble* (ketika tidak terjaga)

Kecepatan men-*dribble* amat berguna ketika anda tidak dijaga ketat, ketika anda harus cepat membawa bola dalam lapangan yang kosong, dan ketika anda harus cepat mencapai keranjang. Untuk kecepatan men-*dribble* lakukan *dribble* setinggi pinggang angkat kepala anda dan lihat sisi keranjang sehingga anda dapat melihat keseluruhan lapangan.



Gambar 2.6 Fase pelaksanaan kontrol *dribble* dan *speed dribble*  
 Sumber: (Hal Wissel, 2000: 97)

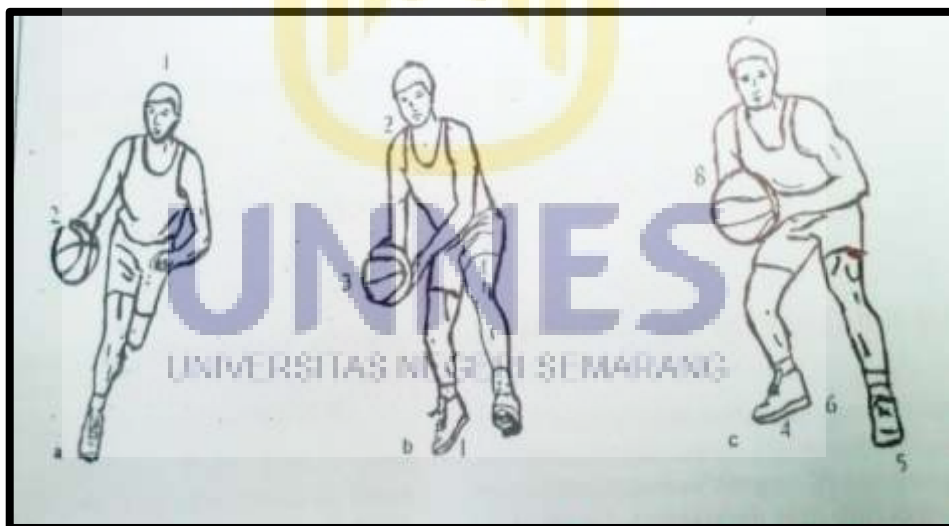
### 2.1.3.3 *The one-two stop*

Kecepatan dalam men-*dribble* penting, begitu pula berhenti tiba-tiba dengan seimbang. Setelah men-*dribble* pada kecepatan penuh, pemain yang tidak

berpengalaman sering kehilangan keseimbangan dan kontrol pada saat mencoba berhenti cepat. *The one-two stop* dapat mencegah ayunan kaki dan berpindah ketika anda berhenti setelah men-*dribble* dan hal ini amat penting dalam melakukan terobosan.

Dalam "*The one-two stop*" kaki belakang anda mendarat terlebih dahulu diikuti kaki lainnya. Ketika *one-two stop* dilakukan pada *dribble* terakhir, kaki yang pertama kali mendarat menjadi kaki *pivot* (penumpu).

Dalam melakukan *one-two stop* melompat sebelum berhenti memungkinkan gravitasi membantu anda memperlambat gerakan. Condongkan badan ke arah berlawanan dan mendarat dengan posisi kaki melebar. Memperbesar daerah pijakan akan membuat anda pada posisi duduk di atas tumit kaki belakang, bengkokkan lutut anda. Semakin rendah anda akan semakin seimbang dan kepala tetap terangkat.



Gambar 2.7 Fase pelaksanaan *the one-two stop*  
Sumber: (Hal Wissel, 2000: 99)

#### 2.1.3.4 The footfire dribble

*The footfire dribble* adalah metode berhenti sementara sambil menjaga *dribble* tidak mati ketika anda mendekati pemain lawan dalam lapangan terbuka. Terutama pada akhir *fast break* yang memungkinkan anda mendapatkan keseimbangan dan membaca posisi pemain lawan sementara anda punya 3 ancaman melalui tembakan, operan, atau bergerak ketika men-*dribble*.

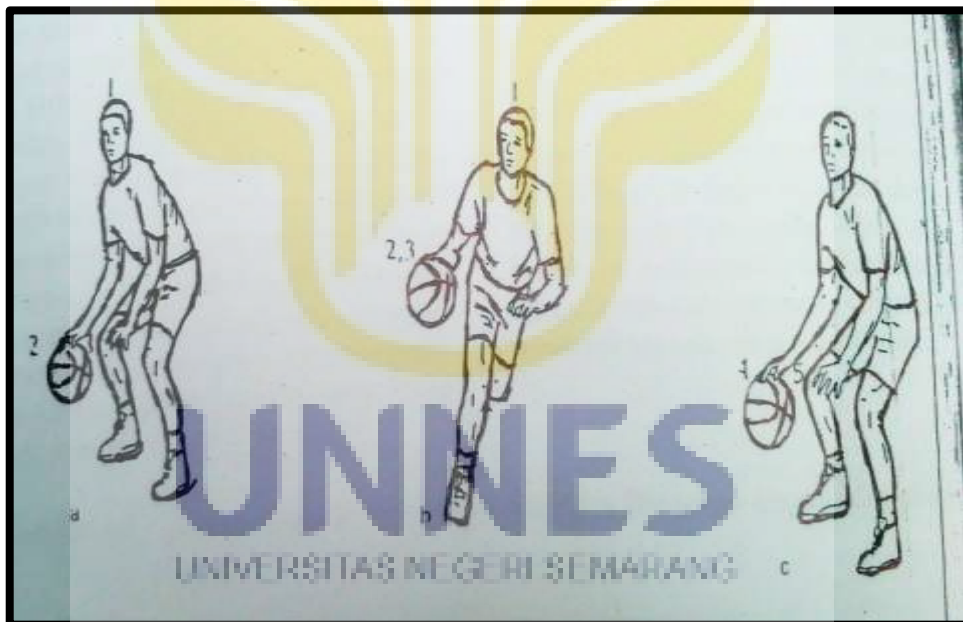
Untuk mengeksekusi *footfire* anda harus dengan cepat mengubah kecepatan *dribble* menjadi kontrol *dribble*, untuk kemudian berhenti dengan tetap men-*dribble*. *Dribble* diletakkan, menghadap *ring* basket dengan kaki terentang selebar bahu. Gerakkan kaki anda ke atas dan ke bawah dengan cepat dan rapat ke tanah sebagaimana layaknya orang berjalan di atas permukaan jalan yang panas. Gerak cepat *footfire* ini membantu anda meningkatkan keseimbangan pada saat yang bersamaan memaku lawan di tempat. Efektivitas *footfire dribble* anda di dapat dari keseimbangan dan kontrol yang prima, prediksi posisi lawan anda, dan pembuatan gerak tipuan sebelum gerakan selanjutnya untuk menembak, mengoper atau membawa bola.



Gambar 2.8 Fase pelaksanaan *footfire*  
Sumber: (Hal Wissel, 2000: 100)

#### 2.1.3.4 The Change Of Pace Dribble

*The Change Of Pace Dribble* berguna untuk menipu dan menghindari lawan anda. Untuk melakukan perpindahan langkah, ubah metode *dribble* dari cepat ke kontrol dan kembali lagi ke cepat. Kemampuan anda dalam men-*dribble* ini tergantung pada gerak mengecoh dan kecepatan. Ubahlah *dribble* anda dari lambat ke cepat. Dalam mengubah langkah anda mendapat keuntungan karena anda sendiri yang memutuskan untuk mengubah kecepatan. Dengan gerak tipuan yang baik dan dengan kekuatan penuh pada *dribble* untuk meningkatkan kecepatan anda, seharusnya paling sedikit berada satu langkah di depan lawan anda setelah mengontrol langkah dan kecepatan *dribble*.

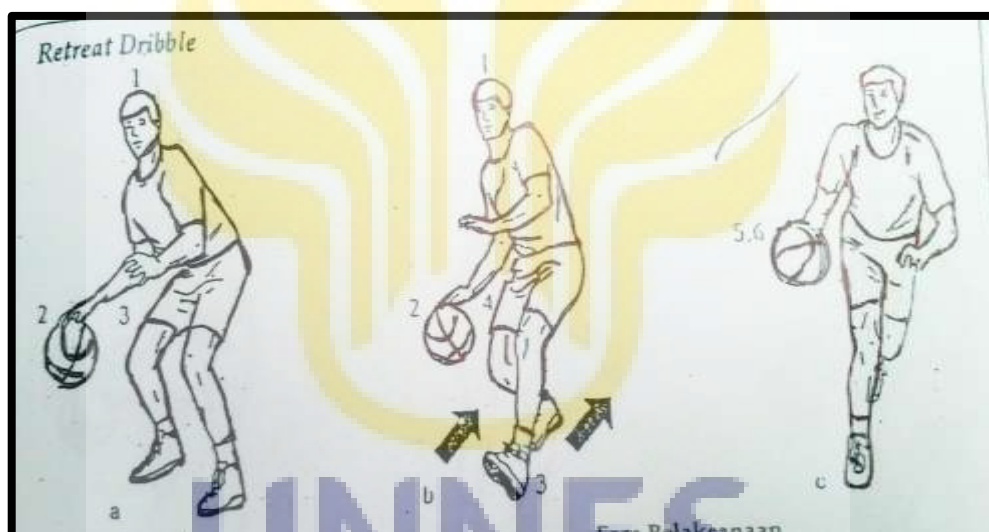


Gambar 2.9 Fase Pelaksanaan *The Change Of Pace Dribble*  
Sumber: (Hal Wissel, 2000: 102)

#### 2.1.3.5 The Retreat Dribble

*Dribble* ini dilakukan untuk mengatasi masalah ketika ditekan lawan. Hal tersebut biasanya dikombinasikan dengan "*front change of direction*" (mengubah

arah dari depan) dan kecepatan men-*dribble* untuk menghindari halangan 2 lawan. Dengan mundur dulu ke belakang sambil tetap men-*dribble*, anda dapat memperpendek jarak untuk melakukan perubahan arah di depan dan kecepatan men-*dribble* untuk menghindari jebakan. Untuk melakukan *dribble* mundur, gunakan langkah mundur yang pendek dan cepat sementara men-*dribble* ke belakang. Ketika anda mundur lindungi bola dan jaga keseimbangan dengan begitu anda bisa mengontrol perubahan arah *dribble*, dan dapat melewati lawan dengan men-*dribble* cepat. Angkat kepala anda dan arahkan mata pada ring untuk melihat dan mengoper bola pada rekan tim yang bebas.



Gambar 2.10 Fase pelaksanaan *the retreat dribble*  
Sumber: (Hal Wissel 2000: 103)

#### 2.1.3.6 *Inside out dribble*

*Dribble* ini seperti *dribble* yang kehilangan arah dan *control* atau “*footfire dribble*”. Ini merupakan *dribble* tipuan untuk dapat membuka jalan menuju keranjang atau untuk menembak. Anda melakukan tipuan dengan merubah arah kepala ke sisi lain. Dalam melakukan “*inside out dribble*” dengan menyilangkan bola di depan anda. Daripada melepaskan bola dan mengubah tangan yang



men-*dribble*, putar tangan anda dan *dribble* bola keluar ke arah anda mulai. *Dribble* dekat badan dan sebatas lutut. Lindungi bola dengan badan anda dan tangan yang tidak men-*dribble* terangkat.



Gambar 2.11 Fase pelaksanaan *Inside Out Dribble*  
Sumber: (Hal Wissel, 2000: 105)

#### 2.1.3.7 *Crossover dribble*

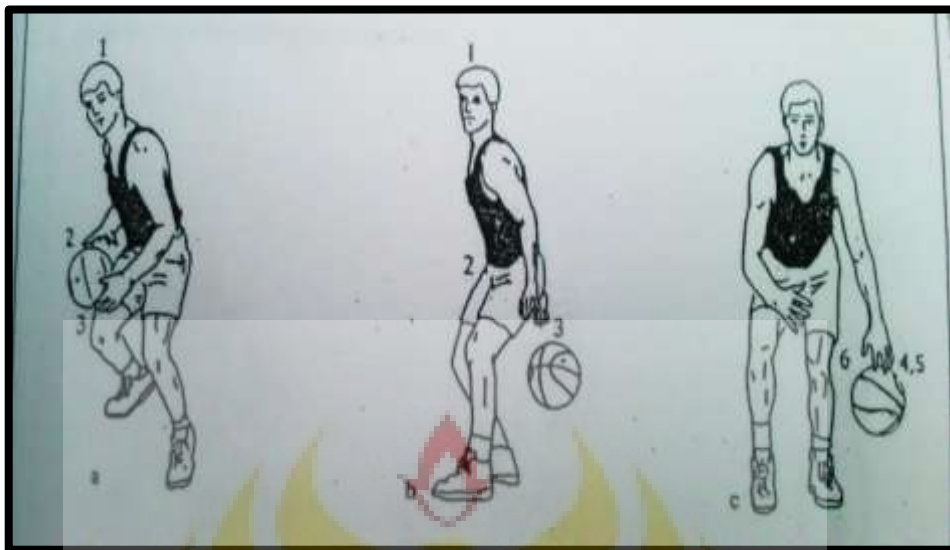
*Dribble* ini penting dalam menyusuri lapangan dengan gerak cepat, untuk menjangkau keranjang dan untuk menciptakan pembukaan bagi tembakan anda. Keefektifan dalam *dribble* ini didasarkan pada beberapa tajam perubahan *dribble* anda dari satu arah ke arah yang lain. Untuk melakukan *dribble* menyilang (*crossover dribble*) silangkan bola didepan anda pada sudut belakang, putar *dribble* dari satu tangan ke tangan yang lain. *Dribble* bola dekat anda, sebatas lutut atau lebih rendah dengan *control dribble* dan sebatas pinggang dengan *speed dribble*. Ketika anda mengubah arah, angkat tangan yang tidak men-*dribble* dan ubah posisi kaki dan badan untuk perlindungan.



Gambar 2.12 Fase pelaksanaan *Crossover Dribble*  
 Sumber: (Hal Wissel, 2000: 104)

#### 2.1.3.8 *Behind the back dribble*

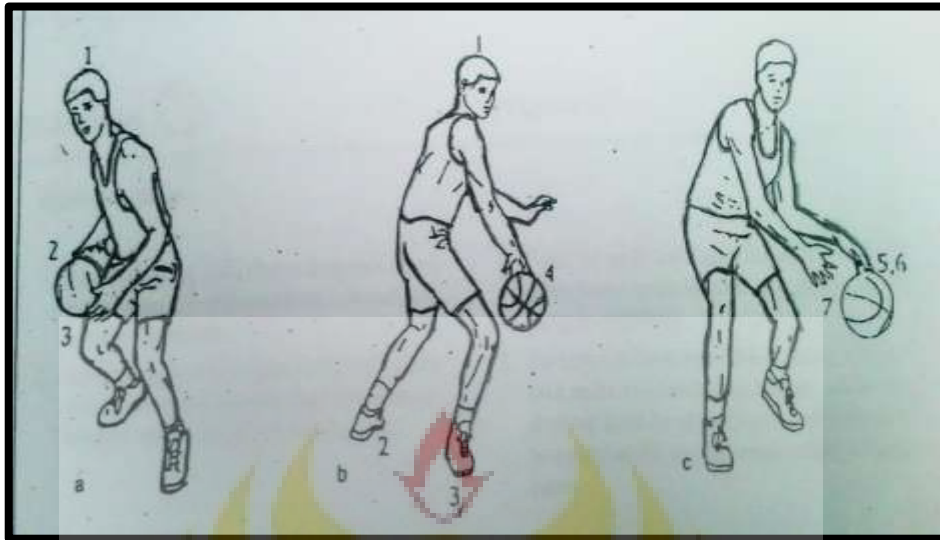
Pada *dribble* ini menjaga tubuh tetap berada di antara bola dan penjaga sebagai perlindungan ketika berganti arah. Baik digunakan untuk mengatasi lawan menjaga dimuka anda. Walaupun melatihnya agak susah, namun manfaatnya akan besar. Dibandingkan *dribble* dengan perubahan arah di depan, *dribble* ini lebih baik karena menjaga posisi anda tetap antara bola dan penjaga musuh. Dibandingkan dengan *dribble* berputar, *dribble* ini lebih baik karena memudahkan anda berganti arah tanpa pindah-pindah perhatian dari lingkaran *ring* dan penjaga lainnya. *Dribble* ini lebih cepat dari *dribble* berputar dan hampir sama cepat dengan *change of direction dribble*. Seperti *dribble* berputar, ini adalah *dribble* dengan dua gerakan. *Dribble* ke belakang, lalu gerakan tulang pinggul anda ke depan ketika anda menarik *dribble* kedua ke belakang punggung dan dekat pada badan, pada arah ke depan ke tangan anda. Setelah *dribble* yang kedua, ubahlah tangan. Gunakan tubuh dan tangan yang tidak men-*dribble* sebagai perlindungan.



Gambar 2.13 Fase pelaksanaan *Behind The Back Dribble*  
 Sumber: (Hal Wissel, 2000: 108)

#### 2.1.3.9 Spin Move

Pada *dribble* ini berbalik anda mempertahankan posisi badan antara bola dan lawan guna melindungi bola ketika mengubah arah. Bagaimanapun gerakan ini punya kelemahan ketika anda melepaskan mata sejenak dari lawan yang terus berusaha mencuri bola dari sisi pandang anda yang tak melihat. Gerak ini paling tepat jika dilakukan sebagai gerak menyerang mematahkan permainan lawan yang kuat di sisi *dribble* anda : dengan cara itu terbuka peluang bagi anda melakukan tembakan dari arah lain. Berikut adalah gerakan *two dribble* yaitu *dribble* dengan dua gerakan. Pertama, *dribble* mundur dan kemudian putar ke belakang dengan kaki yang lain sambil memutar balik ada ke belakang ke arah tangan yang men-*dribble*. Bawa kaki belakang anda ke depan ketika anda melakukan kedua depan dan dekat pada badan anda dengan menggunakan tangan yang sama.



Gambar 2.14 Fase pelaksanaan *Spin Dribble*  
 Sumber: (Hal Wissel, 2000: 107)

Sedangkan menurut Imam Sodikun (1992: 58), ada tiga jenis menggiring yang sering digunakan dalam permainan bola basket, yaitu: a) Menggiring bola tinggi (untuk kecepatan), b) Menggiring bola rendah untuk kontrol, c) Menggiring kombinasi (sesuai kebutuhan). Dalam menggiring kombinasi diperlukan penggiring yang dapat memainkan perannya di lapangan. Karena seorang penggiring biasanya juga sebagai pengatur dari serangan, maka tidak terpaku pada satu atau dua bentuk penggiringan. Imam Sodikun (1992: 58) memberikan petunjuk cara melakukan *dribble* sebagai berikut:

- a) Peganglah dengan kedua tangan secara relax, tangan kanan diatas bola, kiri dibawah menjadi tempat terletaknya bola.
- b) Berdiri seenaknya dengan kaki kiri agak sedikit ke depan dan kaki kanan
- c) Condongkan badan ke depan mulai dari pinggang.
- d) Pantulkan bola dengan tangan kanan (pada permukaan bola dilihat)
- e) Gerakan lengan hampir seluruhnya.
- f) Pantulan bola dilakukan dengan jari-jari tangan yang dibantu dengan

pergelangan tangan (bukan memukul dengan telapak tangan).

- g) Menjinakkan bola dengan mengikuti Bergeraknya bola ke atas sebentar dengan jari-jari dan pergelangan tangan, kemudian baru dipantulkan kembali.
- h) Setelah diratakan. Watak, rahasia dan irama pantulan (*get the feeling*) dengan sikap berdiri ditempat maka mulailah sambil bergerak maju atau mundur.
- i) Mulailah dengan tidak melihat bola, dan percepatlah gerakannya.
- j) Menggiring bola dilakukan dengan agak rendah, maju mundur, kiri kanan, berkelok-kelok dengan rintangan dan dengan lawan.
- k) Kombinasikan dengan mengoper, menggiring dan menembak sehingga dapat dilakukan dengan cepat.

Petunjuk cara melakukan *dribble* tersebut harus dipahami dan dikuasai setiap pemain bolabasket agar diperoleh kualitas *dribble* yang baik dan benar. Pelaksanaan *dribble* dapat dilakukan dengan *dribble* bola tinggi dan *dribble* bola rendah, Hal ini didasarkan pada kebutuhannya dalam permainan. Seperti dikemukakan A. Sarumpaet dkk, (1992: 229) bahwa, “sesuai dengan kebutuhannya jenis *dribble* ada dua cara yaitu: “(1) *dribble* bola tinggi (setinggi pinggang), (2) *dribble* bola rendah (setinggi lutut)”. *Dribble* bola setinggi pinggang digunakan untuk kebutuhan maju cepat ke depan lurus. Sedangkan *dribble* rendah digunakan untuk menerobos atau berbelok-belok sambil mengontrol bola.

#### 2.1.4 Teknik *Dribble Ball* (menggiring bola)

Menurut Muhammad Muhyi Faruq (2009: 50-53) Men-*dribble* bola dapat dilakukan dengan cara berjalan dengan langkah biasa atau normal sambil

memantul-mantulkan bola dengan tangan kanan atau tangan kiri. Selain itu, juga bisa memantul-mantulkan bola sambil berlari dengan cepat. Kecepatan berlari sambil memantulkan bola mempunyai peran yang sangat penting dalam suatu permainan bolabasket dan sangat membantu tim untuk mengembangkan pola-pola permainan.

Tidak ada yang bisa mengembangkan keterampilan gerak khususnya kemampuan *dribble* bola secara instan. Semuanya butuh tahapan proses sehingga anak-anak memerlukan latihan yang cukup banyak dengan berbagai macam variasi latihan yang cukup banyak akan sangat membantu penguasaan keterampilan gerak *dribble* bola dengan lebih baik. Mekanika *dribble* satu tangan dipaparkan sebagai berikut :

#### 2.1.4.1 Posisi awal

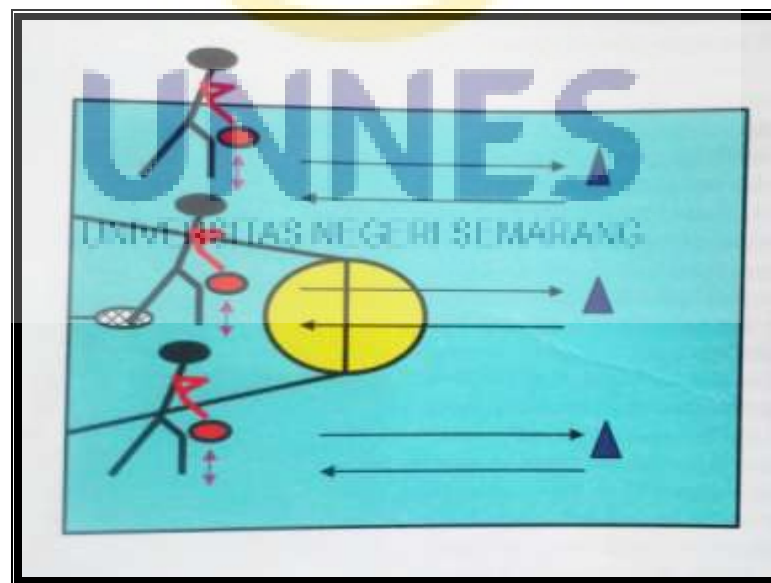
Ambil posisi sikap sempurna, yakni berdiri dengan tegak. Kemudian membuka kedua kaki selebar bahu yang dilanjutkan dengan menekukkan kedua lutut sekaligus mencondongkan badan ke arah depan, bertujuan untuk membantu badan dalam keseimbangan yang baik. Kedua tangan memegang bola dengan kuat di depan dada, kemudian salah satu tangan terkuat memegang bola, sedangkan tangan satunya berada di depan dada agak turun sedikit dengan menekukkan siku lengannya.

#### 2.1.4.2 Cara melakukannya

Bola dipegang oleh tangan terkuat setelah itu jatuhkan bola ke lantai dengan sedikit dorongan yang agak kuat dimana posisi menjatuhkan bola agak ke depan badan dekat kaki kanan, sedangkan memantulkan bola dengan tangan kiri maka menjatuhkan bola di dekat kaki kiri agak ke depan.

Ketika bola sudah dijatuhkan dengan sedikit dorongan ke lantai maka secara otomatis bola akan terpantul lagi ke atas. Pada saat bola sudah terpantul ke atas maka telapak tangan siap termasuk jari-jari tangan dimana telapak tangan menghadap ke bawah sehingga bola terpantul ke atas bisa tepat pada telapak tangan. Lengan tidak terlalu kaku karena mengikuti efek dari hasil pantulan bola, tinggi pantulan setinggi pinggang tidak boleh lebih tinggi lagi. Setelah itu, dorong kembali bola ke lantai demikian seterusnya.

Setelah itu mencoba melakukan aktivitas gerak *men-dribble* bola secara bergantian antara tangan kanan dan tangan kiri, dilanjutkan dengan memantulkan bola sambil melangkahakan kaki kiri dan kaki kanan ke arah depan menggunakan tangan terkuat sebagai pemantul bola. Berdiri tegak dengan sikap sempurna lutut kaki agak ditekuk dan badan condong ke depan, kemudian tangan terkuat memegang bola. Salah satu tangan yang lain berada di depan dada dengan menekukan siku lengan. Langkahkan kaki ke depan sambil memantulkan bola ke lantai, pandangan mata ke arah depan.



Gambar 2.15 Fase pelaksanaan *dribble* satu tangan  
Sumber: (Muhammad Muhyi Faruq, 2009: 52)

### 2.1.5 Kemampuan *Dribble*

Kemampuan *dribble* dapat diartikan sebagai ketrampilan *dribble*. Kecepatan dalam *dribble* sangat penting ketika pemain tidak dijaga ketat, ketika pemain harus cepat membawa bola dalam lapangan yang kosong, dan ketika pemain harus cepat mencapai keranjang. Kecepatan *dribble* dilakukan setinggi pinggang, angkat kepala dan lihat sasaran pada papan pantul atau *ring* basket sehingga pemain dapat melihat keseluruhan lapangan, teman satu tim dan para lawan (Hal Wissel, 2000: 96). *Dribble* sangat rawan pelanggaran *traveling* yaitu kaki poros terlebih dahulu diangkat sebelum bola terlepas atau bola di *dribble*.

### 2.1.6 Kerangka Berfikir

#### 2.1.6.1 Latihan *dribble* satu tangan dengan metode terus – menerus

Menggiring bola sesuai dengan peraturan permainan bolabasket yang berlaku adalah hanya diperbolehkan dengan menggunakan satu tangan saja baik itu tangan kiri ataupun tangan kanan, tidak diperbolehkan untuk menggiring bola menggunakan dua tangan secara bersama-sama. *Dribble* menggunakan satu tangan adalah *dribble* yang menggunakan tangan kanan atau kiri saja secara terus-menerus tanpa memindahkan bola dari satu tangan ke satu tangan yang lainnya. Latihan dengan menggunakan *dribble* satu tangan secara terus-menerus yaitu bola dipegang oleh tangan terkuat setelah itu jatuhkan bola ke lantai dengan sedikit dorongan yang agak kuat dimana posisi menjatuhkan bola agak ke depan badan dekat kaki kanan, sedangkan memantulkan bola dengan tangan kiri maka menjatuhkan bola di dekat kaki kiri agak ke depan.

Ketika bola sudah dijatuhkan dengan sedikit dorongan ke lantai maka secara otomatis bola akan terpantul lagi ke atas. Pada saat bola sudah terpantul ke atas maka telapak tangan siap termasuk jari-jari tangan dimana telapak



tangan menghadap ke bawah sehingga bola terpantul ke atas bisa tepat pada telapak tangan. Lengan tidak terlalu kaku karena mengikuti efek dari hasil pantulan bola ,tinggi pantulan setinggi pinggang tidak boleh lebih tinggi lagi. Setelah itu, dorong kembali bola ke lantai demikian seterusnya (Muhammad Muhyi Faruq, 2009: 52)

Pada uraian di atas dapat disimpulkan bahwa untuk melatih kemampuan *dribble* harus dilakukan secara bertahap. Teknik dasar yang harus diberikan adalah teknik dasar latihan *dribble* satu tangan secara terus-menerus. Dalam penelitian ini untuk memberikan hasil yang baik pada kemampuan *dribble* peneliti memberikan metode latihan yaitu *dribble* satu tangan secara terus-menerus. Latihan ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *dribble* pada siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMP N 8 Semarang Tahun 2016.

Tabel 2.1 Analisis Kelebihan Dan Kelemahan Latihan *Dribble* Satu Tangan Dengan Metode Terus – Menerus

Kelebihan	Kelemahan
1. konsentrasi lebih mudah karena hanya berkonsentrasi pada satu tangan ( <i>dribble</i> tangan kanan atau kiri saja). 2. waktu reaksi lebih lambat	1. semangat berlatih akan lebih rendah. 2. kelincahan gerak yang kurang baik.

#### 2.1.6.2 Latihan *dribble* satu tangan dengan metode bergantian

Menggiring dengan menggunakan satu tangan secara bergantian adalah menggiring dengan menggunakan satu tangan dan disaat yang tepat memindahkan bola dari tangan yang satu ke satu tangan yang lain kemudian dilanjutkan menggiring.

*Dribble* bola secara bergantian antara tangan kanan dan tangan kiri, dilanjutkan dengan memantul-mantulkan bola sambil melangkahkan kaki kiri dan

kaki kanan ke arah depan menggunakan tangan terkuat sebagai pemantul bola. Berdiri tegak dengan sikap sempurna lutut kaki agak ditekuk dan badan condong ke depan, kemudian tangan terkuat memegang bola. Salah satu tangan yang lain berada di depan dada dengan menekukkan siku lengan. Langkahkan kaki ke depan sambil memantulkan bola ke lantai, pandangan mata ke arah depan.

Metode latihan ini dapat membantu pemain mengatur laju bola agar bola tidak terlepas. Dengan melakukan latihan *dribble* satu tangan secara bergantian, pemain dapat menguasai bola dengan baik sehingga pemain bisa melakukan *dribble* dengan maksimal dan kecepatan menggiring bola pemain tersebut meningkat

Dalam uraian di atas, latihan *dribble* satu tangan secara bergantian diharapkan juga dapat meningkatkan kemampuan *dribble* siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMP N 8 Semarang tahun 2016.

Tabel 2.2 Analisis Kelebihan Dan Kelemahan Latihan *Dribble* Satu Tangan dengan Metode Bergantian.

Kelebihan	Kelemahan
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. kemampuan waktu reaksi tangan kanan dan kiri lebih cepat karena dilakukan bergantian</li> <li>2. semangat latihan lebih tinggi karena geraknya berubah-ubah (kanan kiri bergantian).</li> <li>3. variasi pemberian rangsang lebih tinggi.</li> <li>4. kelincahan gerak lebih baik</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. konsentrasi lebih sulit karena berkonsentrasi pada kedua tangan secara bergantian.</li> <li>2. Pemain kurang sabar dalam berlatih karena harus melakukan dengan teknik yang benar.</li> </ol>

## 2.2 Hipotesis

Menurut ( Suharsimi,2010:110 ) hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap suatu permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan landasan teori diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 2.2.1 Ada perbedaan antara latihan *dribble* satu tangan dengan metode terus-menerus dan metode bergantian terhadap kemampuan *dribble* pada siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMPN 8 Semarang tahun 2016.
- 2.2.2 Latihan *dribble* satu tangan dengan metode terus-menerus lebih baik dari pada metode latihan *dribble* satu tangan bergantian terhadap kemampuan *dribble* pada siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMPN 8 Semarang tahun 2016.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian, analisis data dan pembahasan diperoleh simpulan sebagai berikut.

- 1) Tidak terdapat perbedaan latihan *dribble* satu tangan dengan metode terus-menerus dan bergantian terhadap kemampuan *dribble* pada siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMP N 8 Semarang Tahun 2016.
- 2) Latihan *dribble* satu tangan dengan metode terus-menerus sama baiknya dengan latihan *dribble* satu tangan dengan metode bergantian terhadap kemampuan *dribble* pada siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMP N 8 Semarang tahun 2016.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka penulis akan mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

- 1) Untuk meningkatkan kemampuan *dribble* pelatih dapat menerapkan latihan *dribble* satu tangan dengan metode terus-menerus dan bergantian mengingat metode latihan ini sama baiknya untuk meningkatkan kemampuan *dribble* juga lebih mudah untuk dilakukan.
- 2) Siswa ekstrakurikuler harus lebih memahami latihan yang diberikan oleh pelatih sehingga akan menjadi bekal individu sebagai pemain bolabasket.

## Daftar Pustaka

- Abdul Rohim. 2008. *Olahraga Bola Basket*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- A.Sarumpet, dkk. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta : Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Annisa Nurssantika. 2010. *Pengertian Dribble dan Tehnik Dribble*. Diakses dari <http://arisachanloveanime.blogspot.com/2010/10/pengertian-dribble-dantehnik-dribble.html>. pada tanggal 9 maret 2016, pukul 19.00 WIB
- Bompa, O. Tudor. (1999). *Periodization: Theory And Methodology Of Training 4th edition*. USA. York University; Human Kinetics.
- Danny Kosasih. 2008. *Fundamental Basket Ball, First Step To Win*, Semarang : Karangturi Media, Yayasan Pendidikan Nasional Karangturi.
- Federation Internationale de Basketball (FIBA). 2012. *Peraturan Resmi Bolabasket*. Jakarta: Pengurus besar Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia.
- FIK UNNES 2014. *Buku Panduan Penulisan Skripsi FIK UNNES*. Semarang : FIK UNNES.
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Nuril Ahmadi. 2007. *Permainan Bola Basket*. Solo: Era Intermedia.
- PERBASI. 2012. *Peraturan Resmi Bola Basket*. Jakarta : PERBASI.
- Prusak, A. Keven. 2007. *Permainan Bola basket*. Klaten: PT. Citra Aji Pratama
- Rosid. 2011. *Perbedaan Pengaruh Latihan Pass Go dan Diagonal Passing Square Terhadap Ketepatan Passing Pada Pemain Diklat SMP Sekolah Sepak Bola Terang Bangsa Tahun 2015*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Semarang
- Sugiyono. 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Cetakan 12. Jakarta: Rineka Cipta.

Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sutrisno Hadi. 2004. *Metodologi Research Jilid 1*. Yogyakarta : Andi Offset.

Widyaningsih. 2011. “*Pengaruh Hasil Tembakan Lay Up Diawali Dengan Latihan Speed Dribble dan Crossover Dribble Pada Tim Putera Bolabasket SMK Negeri 7 Semarang Tahun 2015*”. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Semarang.

Wissel Hall. 2000. *Basket Ball Step to Succes*. Amerika : Raja Grafindo

Martiana. 2010. “*Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Bolabasket Siswa Smp Negeri I Padang Jaya Kabupaten Bengkulu Utara Tahun 2014*”. *Skripsi*. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan. Universitas Bengkulu. Bengkulu

