



## **SKRIPSI**

### **PENGARUH LATIHAN PADAT (*MASSED PRACTICE*) TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* PADA PEMAIN CLUB BOLA BASKET PATRIOTS KOTA BENGKULU**

**(Studi Eksperimental Pada Pemain Club Bola Basket Patriots  
Kota Bengkulu)**

Oleh :

**DWI SAPUTRA  
NPM : A1H010044**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BENGKULU**

**2014**



**PENGARUH LATIHAN PADAT (*MASSED PRACTICE*) TERHADAP  
KEMAMPUAN *DRIBBLING* PADA PEMAIN CLUB BOLA BASKET  
PATRIOTS KOTA BENGKULU**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bengkulu Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Oleh :

**DWI SAPUTRA  
NPM : A1H010044**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BENGKULU  
2014**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : **DWI SAPUTRA**  
Nomor Pokok Mahasiswa : A1H010044  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Fakultas : KIP UNIB  
Judul Penelitian : **Pengaruh Latihan Padat (*Massed Practice*)  
Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Pemain  
Club Bola Basket Patriots Kota Bengkulu**

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah pekerjaan saya sendiri, dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang telah dipublikasikan atau ditulis orang lain atau telah dipergunakan dan diterima sebagai prasyarat penyelesaian studi pada universitas atau institut lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang telah dinyatakan dalam teks.

**Bengkulu, Mei 2014**

**Yang Menyatakan,**

**Dwi Saputra  
NPM. A1H010044**

## ABSTRAK

**DWI SAPUTRA (2014):** Pengaruh latihan padat terhadap kemampuan *dribbling* pada Club Bola Basket Patriots Kota Bengkulu. **Skripsi. Bengkulu: Program Sarjana, Universitas Bengkulu. 2014.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan padat terhadap kemampuan *dribbling* pada Club Bola Basket Patriots Kota Bengkulu. Sampel penelitian ini adalah pemain yang mengikuti kegiatan latihan bolabasket sebanyak 40 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *total sampling*. Penelitian ini dilakukan di GOR Sawah Lebar Bengkulu pada Tahun 2014. Sampel diberikan latihan padat selama 6 minggu (18x pertemuan) dengan 3 kali dalam satu minggu, sebelum latihan diambil data kemampuan *dribbling* (*pre-test*) dan sesudah akhir latihan diambil data kemampuan *dribbling* (*post-test*), kemudian data dianalisis dengan T-test yang sebelumnya diuji normalitas terlebih dahulu dengan uji *Chi-kuadrat*. Berdasarkan data *pre-test* dan *post-test* kemampuan *dribbling* pemain Club Patriots maka didapatkan hasil uji normalitas yang seluruh data berdistribusi normal. Dari hasil t-test untuk pemain menunjukkan  $t_{hitung} : 5,4 > t_{tabel} : 2,021$  dengan taraf  $\alpha = 0,05$ . Nilai ini mengindikasikan bahwa latihan padat yang diberikan memberikan pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pada Club Bola Basket Patriots Kota Bengkulu.

**Kata Kunci :** Latihan padat terhadap kemampuan *dribbling*.

## **ABSTRACT**

**DWI SAPUTRA (2014):** *Effect of solid workout against dribbling skills on Patriots Basketball Club Bengkulu City. Skripsi. Bengkulu: Graduate Program, University of Bengkulu . 2014.*

*This study aims to determine the extent of the influence of solid workout against dribbling skills on Patriots Basketball Club Bengkulu City. The sample was players who take part in basketball drills by 40 people . The sampling technique was done by total sampling . This research was conducted in GOR Rice Width Bengkulu in 2014 . Samples were given a solid workout for 6 weeks ( 18x meeting ) with 3 times in one week , before the data is taken dribbling skills training ( pre-test ) and after the end of the data retrieved dribbling skills training ( post-test ) , then the data were analyzed by t-test were previously tested for normality prior to the Chi- kuadrat. Berdasarkan the data pre - test and post - test capability Club Patriots player dribbling the didapatlah normality test results that all the data are normally distributed . From the results of t - test for the players showed thitung :  $5.4 > t_{table} : 2.021$  with  $\alpha = 0.05$  level . This value indicates that the given solid exercise a significant influence to improve dribbling skills on Patriots Basketball Club Bengkulu City .*

**Keywords :** *Exercise solid against dribbling skills .*

## Halaman Persembahan

*Puji dan syukur pada Mu ya Allah, yang masih memberikan berkat dan kesempatan pada diriku, terima kasih karena telah menyertai jalanku selama masa perkuliahan dan membantu diriku dalam menyelesaikan karya kecil ini. Kiranya ini semua bisa membuat kedua orang tuaku bangga ya Allah...*

*Dengan segala kerendahan hati kupersembahkan karya kecil ini kepada :*

### *Ayahanda Burhan & Ibunda Komariah*

*Orang terhebat dalam hidupku, yang selalu memotivasiku dalam mengarungi kehidupan ini. Terima kasih untuk semua curahan kasih darimu, terima kasih untuk semua pengorbanan dan linangan air matamu yang tiada henti, terima kasih atas ribuan recehan yang telah engkau kumpulkan dari tiap tetes keringatmu, sehingga membuat diriku menjadi orang yang merasa sangat bahagia saat ini. Kusadari sepenuhnya sampai ini belum mampu membalas semua yang telah engkau beri. Hanya doa yang saat ini bisa kupersembahkan untuk kalian berdua, Dan terkhusus untuk ayahanda kami yang saat ini masih berada di rumah sakit, yang merintih menahan rasa sakit setiap saat, "Pak cepat sembuh ya, biar bisa beraktivitas bersama-sama lagi". Begitu juga untuk mamak, sehat selalu ya mak, Niko sayang kalian berdua...*

*Buat kakakku tersayang **Hendra Septiasyah** dan adikku tercinta **Apria Hadayani**, terima kasih atas segala dukungan yang kalian berikan selama ini, dan maafkanlah atas kesalahan yang telah Putra lakukan baik yang sengaja dan tidak sengaja.....*

### *Terima kasih kepada :*

*Bapak **Bayu Insantisyo, S.Pd, M.Or** yang telah membimbingku sejak awal di Penjaskes hingga skripsi ini terselesaikan dan kepada bapak **Drs. Santun Sihombing, M.Si** yang telah meluangkan banyak waktu untuk membimbingku dalam menyelesaikan skripsi ini, serta*

*bapak dosen tim penguji skripsi yang telah memberikan masukan dalam penyempurnaan skripsi ini.*

*Terima kasih untuk teman-teman Seperminan Ku*

*Untuk Itin, Mamek, Gary, Fren, Imam, Andry, Kubil, Birong, Nanda, Rio, Bang Rendy, terima kasih untuk kebersamaan kita selama ini kawan, kalau Saya ada salah tolong dimaafkan ya, tolong doakan teman kalian ini agar sukses di perjalanan selanjutnya (Amin...)*

*Untuk teman-teman Penjaskes 2010*

*Untuk Ahyar, Nadia, Rinaldo, Dewa, Andry, Wida, Martiana, semoga kita sukses bersama kawan dan terima kasih untuk semua bantuan kalian.*

*Serta teman-teman lain yang tidak bisa disebutkan satu persatu*

*Terima kasih aku ucapkan...*

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT, atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyusun proposal skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Padat (*massed practice*) Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Pemain Club Bola Basket Patriots Kota Bengkulu”**.

Adapun penyusunan proposal skripsi ini dilakukan sebagai salah satu syarat penyusunan skripsi Program Studi Penjaskes pada Program S1 Universitas Bengkulu dan selanjutnya proposal ini sebagai pertimbangan pihak terkait untuk dilanjutkan ke bentuk skripsi.

Penulis menyadari akan kekurangan dalam penyusunan proposal skripsi ini, oleh karena itu bimbingan dan arahan dari berbagai pihak sangat peneliti harapkan demi hasil penelitian yang lebih baik.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. DR. Ridwan Nurazi, S.E M.Sc, selaku Rektor Universitas Bengkulu.
2. Prof. Dr. Rambat Nur Sasongko, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.
3. Drs. Tono Sugihartono, M.Pd, selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.
4. Bayu Insanisty, S.Pd, M.or, selaku pembimbing utama yang telah memberi arahan, masukan, dan pemikiran untuk membimbing secara telaten dan penuh kesabaran dalam penyelesaian skripsi ini.



5. Drs. Santun Sihombing, M.Si, selaku pembimbing pendamping yang telah memberi arahan, masukan, dan pemikiran untuk membimbing secara telaten dan penuh kesabaran dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu, yang telah memberikan ilmunya selama perkuliahan.
7. Kepada Emil Reza Satya Graha sebagai Owner Club Basket Patriots dan seluruh Pengurus serta manajemen Pengprov yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian. Terima kasih juga untuk Andro Niko dan Fikri Tri Sahputra yang telah membantu peneliti dalam melakukan penelitian.
8. Dengan segala ketulusan hati, penulis ucapkan terimakasih yang begitu khusus untuk keluarga penulis yang selalu memberikan doa dan dukungan kepada penulis.
9. Seluruh pihak yang telah membantu proses penyelesaian skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung, semoga Allah SWT membalas segala kebaikan dan keikhlasan serta mendapat keridhaan-Nya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, dengan segala kerendahan hati penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk kita semua. Amin..

Bengkulu, Mei 2014  
Peneliti

Dwi Saputra

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6

### **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

A. Deskripsi Teori .....	7
1. Sejarah Bola Basket .....	7
2. Keterampilan Dribbling .....	9
3. Metode Latihan .....	14
B. Kajian Penelitian yang Relevan .....	26
C. Kerangka Konseptual .....	28
D. Hipotesis Penelitian .....	29

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	30
B. Design Penelitian .....	30
C. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	31
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	31
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	32
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	32

G. Jenis dan Sumber Data .....	35
H. Instrumen Penelitian .....	36
I. Pelaksanaan Perlakuan .....	37
J. Teknik Analisis Data .....	38

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

A. Hasil Penelitian .....	40
1. Deskripsi data .....	40
2. Analisis Data .....	45
3. Uji Hipotesis .....	47
B. Pembahasan Penelitian .....	41

#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	50
B. Implikasi .....	50
C. Keterbatasan Penelitian .....	51
D. Saran .....	51

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>53</b>
-----------------------------	-----------

#### **LAMPIRAN**

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1 Pengawas Dan Tenaga Pembantu .....	26
Tabel 2 Jumlah Sampel .....	41
Tabel 3 Deskripsi Statistik Tes Awal Dribel Zig-zag .....	41
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Tes Dribel Zig-zag .....	42
Tabel 5 Deskripsi Statistik Tes Akhir Dribel Zig-zag .....	43
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Dribel Zig-zag .....	44
Tabel 7 Hasil Uji Normalitas Data Awal .....	45
Tabel 8 Varians Variabel Penelitian .....	46
Tabel 9 Hasil Pengujian Hipotesis .....	47

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 <i>Low dribble</i> .....	11
Gambar 2 <i>Speed dribble</i> .....	12
Gambar 3 <i>Crossover dribble</i> .....	12
Gambar 4. <i>Figure Eight speed dribble</i> .....	13
Gambar 5. <i>Between the legs dribble</i> .....	14
Gambar 6 <i>One Hand Around the Leg With One Bounce</i> .....	14
Gambar 7 Pelaksanaan tes <i>dribling zig-zag</i> .....	36
Gambar 8 Histogram Tes Awal Dribel Zig-zag .....	42
Gambar 9 Histogram Distribusi Skor Dribel Zig-zag .....	43
Gambar 10 Histogram Tes Akhir Dribel Zig-zag .....	44
Gambar 11 Histogram Distribusi Skor Dribel Zig-zag .....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Tes Dribel Reabilitas Tes .....	55
Lampiran 2 Data Tes dribel Validitas Tes .....	57
Lampiran 3 Data Sampel Penelitian .....	59
Lampiran 4 Uji Normalitas Data Tes Awal Dribel Zig-zag Club Bola Basket Patriots Kota Bengkulu .....	61
Lampiran 5 Uji Homogenitas Tes Awal Kemampuan Dribel Zig-zag Pada Latihan Club Bola Basket Patriots Kota Bengkulu .....	65
Lampiran 6 Tes Akhir Kemampuan Dribel Zig-zag Pada Latihan Club Bola Basket Patriots Kota Bengkulu .....	67
Lmpiran 7 Uji Normalitas Data Tes Akhir Dribel Zig-zag Club Bola Basket Patriots Kota Bengkulu .....	69
Lampiran 8 Uji Keberartian Koofesien Korelasi .....	72
Lampiran 9 Uji Kontribusi Dilanjutkan Rumus Determinasi .....	73
Lampiran 10 Program latihan dribbling dengan metode latihan padat .....	74
Lampiran 11 Dokumentasi Cover Patriots .....	93
Lampiran 12 Dokumentasi Streaching.....	94
Lampiran 13 Dokumentasi Instruksi pemberian program latihan.....	95
Lampiran 14 Dokumentasi Tes Kemampuan Dribel Zig-Zag (Pre-test & Post-test) .....	96
Lampiran 15 Dokumentasi Drbble Rendah tangan satu .....	97
Lampiran 16 Dokumentasi Dribble Rendah tangan dua .....	98
Lampiran 17 Dokumentasi Dribble ditempat ( <i>Figure Eight speed dribble</i> ) ...	99
Lampiran 18 Dribble ditempat dan bolak-balik .....	100
Lampiran 19 Dribble zig-zag ( <i>crosover dribble</i> ) .....	101

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. LATAR BELAKANG**

Olahraga merupakan aktivitas sehari-hari yang sering manusia lakukan yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu, olahraga juga memiliki peran dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Dalam perkembangannya, olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Muchtar dalam Pebri (2008:1) menyatakan tujuan khusus dari aktivitas olahraga yaitu tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani saja atau rekreasi, namun harus berfikir ke arah peningkatan prestasi untuk dapat meningkatkan nama bangsa digelanggang Internasional.

Bola basket merupakan cabang olahraga yang semakin banyak digemari oleh masyarakat, terutama dikalangan pelajar dan Mahasiswa. Hal ini disebabkan karena permainan Bola Basket merupakan olahraga yang bisa dilakukan oleh kelompok dari berbagai lapisan masyarakat. Disamping itu banyak manfaat yang dapat diperoleh dai permainan ini, baik fisik,mental, maupun sosial. Dalam permainan bola basket, seorang pemain dituntut selalu

bergerak sambil meperagakan teknik-teknik bola basket, berusaha memasukan bola kering lawan sebanyak-banyaknya tanpa mendapat gangguan dari lawan serta berusaha mencegah lawan untuk berusaha memasukan bola kedalam ring.hal ini artinya, untuk dapat bermain bola basket dengan baik dibutuhkan penguasaan teknik yang bak dan kualitas fisik yang memadai karena meingkatkan keahlian bola basket hanya akan berhasil jika pemain melatih fisiknya teratur dan berulang kali.

Penguasaan teknik dasar pemain bola basket sangat diutamakan dalam rangka mencapai prestasi yang optimal. *Mendribble* adalah salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain bola basket, disamping teknik-teknik lain seperti melempar dan menangkap, menembak (*shooting*), merebut bola, dan (*pivot*).

Untuk mempelajari teknik keterampilan dasar bermain bola basket yang baik, sangat dibutuhkan sekali oleh pemain teknik penguasaan bola (*dribbling*). Sebab dalam setiap pertandingan, kemampuan dalam menguasai bola akan mempengaruhi keberhasilan pemain dalam mengikuti kejuaraan. *Dribbling* sangat penting di dalam individual *skill* seseorang jika digunakan tepat pada waktunya. Apabila kita mampu menguasai bola dengan baik maka kita juga akan mampu menguasai permainan atau pertandingan dengan baik pula. Karena dengan memiliki *dribbling* yang bagus kita bisa melewati lawan dan menciptakan peluang untuk mendapatkan poin saat pertandingan.

Setelah seorang pemain memahami keahlian penguasaan bola, juga dibutuhkan penguasaan teknik bermain basket yang baik, karena kemampuan



teknik bermain sangat mendukung seorang pemain dalam meningkatkan keterampilannya. Di antara keterampilan dalam permainan bola basket, hal yang penting dalam mengembangkan seorang pemain basket ialah kemampuan *dribbling*, *passing*, dan *shooting*. Karena apabila seorang pemain itu sudah menguasai teknik-teknik dasar seperti *dribbling*, *passing* dan *shooting* dengan baik, maka pemain tersebut dengan mudah menguasai bola dan mampu menciptakan poin dalam bermain.

Menurut hasil observasi peneliti, kegiatan latihan *dribble* di Club Basket Patriots Kota Bengkulu merupakan salah satu kegiatan yang cukup disenangi oleh pemain. Hal ini disebabkan olahraga bola basket merupakan olahraga yang lumayan menarik perhatian para pemain, namun club ini belum mampu mencapai prestasi puncaknya. Hal ini dapat dilihat dari data prestasi Club Basket Patriots Kota Bengkulu dalam mengikuti pertandingan, di antaranya adalah peringkat 2 putra pada kejuaraan LLB 1 Cup tahun 2012, juara 3 putra pada LLB II Cup 2013, juara 3 Putra Poltekes Cup tahun 2013, juara 3 putra Arma Cup tahun 2013, dan terakhir juara 2 putra pada DNC Cup 2013. Namun Club Patriots ini selalu saja kesusahan dalam menghadapi Club LLB (Langlangbuana) yang selalu menjadi lawan beratnya dan tidak pernah menang jika bertemu di pertandingan final. Kegiatan latihan bola basket ini sudah berjalan dengan baik, namun masih banyak juga kendala yang sering terjadi pada pemain pada saat melakukan pertandingan. Dari hasil observasi dan wawancara dengan pelatih Club Basket Patriots Kota Bengkulu, masalah yang ditemukan adalah seringnya kehilangan bola pada saat melakukan

penyerangan ke daerah lawan dan sulitnya mengontrol tempo permainan karena kemampuan *dribbling* yang masih kurang, serta kurangnya kelincahan, kecepatan, kekutan otot lengan, kelentukan, dan keseimbangan dalam melakukan *dribbling*. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa Club Basket Patriots Kota Bengkulu belum mencapai hasil yang maksimal.

Metode latihan adalah salah satu cara untuk meningkatkan prestasi olahraga. Surahkmad (1994:96) mengemukakan bahwa metode latihan adalah cara yang didalam fungsinya merupakan alat untuk mencapai suatu tujuan. Dalam penelitian ini saya menggunakan latihan padat (*massed practice*) adalah metode latihan yang menekankan pada kegiatan latihan dengan frekuensi tugas gerak. Latihan padat tugas geraknya dilakukan tanpa adanya waktu istirahat. Dalam menerapkan latihan tersebut, maka dalam menerapkannya perlu mengetahui unsur-unsur kondisi fisik seperti : Kecepatan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, daya tahan, kelincahan, koordinasi dan daya ledak otot yang baik.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai **pengaruh latihan padat (*massed practice*) terhadap kemampuan *dribbling* pemain pada club basket Patriots Kota Bengkulu.**

## **B. IDENTIFIKASI MASALAH**

Berdasarkan uraian yang telah ditulis pada latar belakang masalah di atas, maka ada beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penulisan proposal penelitian ini antara lain:

1. Kecepatan tangan berhubungan terhadap keterampilan *dribbling* Pemain Club Basket Patriots Kota Bengkulu.
2. Kelincahan tangan berhubungan terhadap keterampilan *dribbling* Pemain Club Basket Patriots Kota Bengkulu
3. Keseimbangan tangan berhubungan terhadap keterampilan *dribbling* Pemain Club Basket Patriots Kota Bengkulu
4. Kekuatan otot tangan berhubungan terhadap keterampilan *dribbling* Pemain Club Basket Patriots Kota Bengkulu
5. Kendala-kendala yang membuat Pemain Club Basket Patriots Kota Bengkulu pada saat bermain bola basket sering kehilangan bola dan tidak bisa menguasai pertandingan dilapangan.

## **C. PEMBATASAN MASALAH**

Mengingat banyaknya masalah yang terdapat dalam penelitian ini, maka penulis membatasi hanya pada pengaruh latihan padat (*massed practice*) terhadap kemampuan *dribbling* pemain Club Basket Patriots Kota Bengkulu.

#### **D. RUMUSAN MASALAH**

Sesuai dengan pembatasan masalah yang telah ada, maka perumusan masalahnya adalah apakah terdapat pengaruh latihan padat (*massed practice*) terhadap kemampuan *dribbling* pemain di Club Basket Patriots Kota Bengkulu?

#### **E. TUJUAN PENELITIAN**

Adapun tujuan dari penelitian ini antara lain untuk mengetahui pengaruh latihan padat (*massed practice*) terhadap kemampuan *dribbling* pemain di Club Basket Patriots Kota Bengkulu.

#### **F. MANFAAT PENELITIAN**

Adapun manfaat dari penelitian ini antara lain untuk:

1. Sebagai masukan bagi pelatih untuk mencoba memberikan latihan padat (*massed practice*) dalam latihan bola basket kepada pemain dalam mengembangkan kemampuan *dribbling*.
2. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana kependidikan.
3. Sebagai bahan penelitian lebih lanjut.
4. Untuk mahasiswa PENJASKES UNIB, sebagai bahan referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Sejarah Bola basket**

Permainan bola basket diciptakan oleh seorang guru olahraga pendidikan jasmani di Amerika yang bernama Dr. James, A. Naismith pada tahun 1891. Munculnya gagasan untuk menciptakan suatu permainan baru (permainan bola basket) pada masa itu disebabkan adanya kecenderungan penurunan jumlah anggota dan pengunjung kegiatan olahraga pada perkumpulan pemuda kristen *Young Men's Christian Association (YMCA)* di *Springfield, Massachuset, Amerika*. Bola basket merupakan olahraga yang mengandung unsur-unsur gerakan yang kompleks dan beragam, artinya gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam bermain bola basket merupakan gabungan dari unsur-unsur gerakan yang saling menunjang. Misalnya sebelum melempar bola, anak terlebih dahulu harus mengetahui bagaimana cara memegang bola. Untuk dapat bermain bola basket dengan baik maka masing-masing unsur gerakan tersebut harus dipelajari satu persatu, dan selanjutnya perlu adanya koordinasi antara unsur gerak yang satu dengan yang lainnya.

Kemampuan keterampilan pemain untuk menampilkan berbagai macam gerakan dalam permainan bola basket sangat bergantung pada penguasaan teknik-teknik dasar yang menunjang permainan ini. Untuk

dapat memiliki sutau team yang bola basket yang handal, ada 3 faktor utama yang harus dipenuhi yaitu ;

1. Penguasaan teknik dasar (*fundamentals*)
2. Ketahanan fisik (*physical condition*)
3. Kerja sama (pola dan strategi)

Nuril Ahmadi (2007:13)

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan pemain untuk menampilkan berbagai macam gerakan dalam permainan bola basket sangat bergantung pada penguasaan teknik-teknik dasar yang menunjang permainan tersebut. Teknik merupakan cara yang dikembangkan dalam praktek untuk memecahkan suatu tugas gerakan tertentu dengan seefisien mungkin.

Salah satu teknik yang harus dikuasai adalah *dribbling*. Sebab, kemampuan seorang pemain dalam menggiring bola sangat menentukan keberhasilan suatu tim dalam memenangkan pertandingan.

### **Teknik Dasar Bermain Bola Basket**

Suatu permainan olahraga dapat berlangsung dengan baik bila semua permainan telah menguasai tekkn dasarnya. Teknik merupakan dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar tercapai prestasi yang semaksimal mungkin. Menurut A. Hamidsyah Noer (1993 : 271) “Teknik adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam suatu cabang olahraga.” Sedangkan menurut Suharto HP. (1986 : 47) bahwa : “Teknik

dasar adalah suatu teknik dimana proses gerakannya merupakan dasar, dan geraka itu dalam kondisi sederhana dan udah.”

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan olahraga tertentu secara efektif dan efisien. Dengan demikian teknik dasar bermain bola basket dapat dartikan sebagai cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal.

Teknik suatu cabang olahraga selalu berkembang sesuai dengan tujuan dan peraturan olahraga, dimana makin lama makin tinggi tuntutan persyaratannya. Teknik dikatakan baik apabila diteapkan dalam praktek dapat memberikan hasil yang baik terhadap pencapaian prestasi maksimal. Dalam olahraga tekkn merupakan kemampuan dasar yang sangat menentukan dalam pencapaian prestasi.

Penguasaan teknik dasar dalam suatu cabang olahraga merupakan salah satu unsur yang menentukan menang atau kalahnya suatu regu didalam suatu pertandingan disamping unsur-unsur kondisi fisik, taktik dan mental. Kesempurnaan teknik dasar tersebut sangat penting, karena akan menentukan gerak keseluruhan.

## **2. *Dribbling***

*Dribble* adalah teknik dasar dalam permainan bola dimana si pemain memantulkan bola secara berulang-ulang dengan menggunakan satu

tangan tanpa menahan bola. Jadi *dribble* merupakan unsur yang mendasar dan harus dimiliki oleh setiap pemain bola basket

Dribble merupakan bagian yang tak terpisahkan dari bola basket dan penting bagi permainan individual dan tim. Seperti operan, dribble adalah salah satu cara membawa bola. Agar tetap menguasai bola sambil bergerak, anda harus memantulkannya pada lantai. Pada awalnya, bola harus lepas dari tangan sebelum kaki anda diangkat dari lantai. Sementara mendribble anda tidak boleh menyentuh bola secara bersamaan dengan dua tangan atau bola diam dalam genggaman tangan anda. Kemampuan mendribble dengan tangan lemah dan tangan kuat adalah kunci untuk meningkatkan permainan anda. Untuk melindungi bola, jagalah agar tubuh anda berada di antara bola dan lawan. Dengan kata lain, jika anda mendribble dengan sisi tangan yang lemah, maka lindungi dengan tubuh anda. Hall Wissel (1996 : 95)

Sesuai dengan kutipan diatas maka penting sekali bagi pemain untuk mengetahui alasan menggiring (*dribbling*) bola. Sebab sering kali pemain hanya berasumsi menggiring bola itu adalah ajang untuk menunjukkan kemampuan diri sendiri tanpa memikirkan keberhasilan tim. Jadi, pelatih harus bisa menanamkan kepada pemain apa tujuan dari *dribbling* sebenarnya.

Oliver (2007 : 49) berpendapat 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. Untuk meningkatkan keterampilan dribblemu hingga ke taraf mahir, dibutuhkan latihan yang terfokus dan keikutsertaan aktif dalam pertandingan.

Kosasih (2008:37) juga berpendapat bahwa "*Dribbling* atau menggiring adalah suatu teknik *fundamental* yang menyenangkan dan



mengagumkan, tetapi *dribbling* atau menggiring akan menjadi sesuatu yang menakutkan jika dipakai hanya untuk menunjukkan kemampuan personal. Dan *dribble* juga dapat menjadi cara untuk membuka peluang bagi pemain lain agar mendapat ruang untuk mencetak skor”. Dalam bukunya tentang fundamental basketball, Kosasih (2008:40) juga menjelaskan tentang bentuk-bentuk teknik *dribbling* antara lain:

### 1. *Low dribble*

posisi awal gerakan ini adalah *staggered stance*. Gunakan tangan yang satu sisi dengan kaki yang ditarik ke belakang untuk melakukan *dribble* dengan tangan yang lain mengambil posisi melindungi bola dari *deffender*.



Gambar 1. *Low dribble* (Kosasih, 2008:40)

### 2. *Speed dribble*

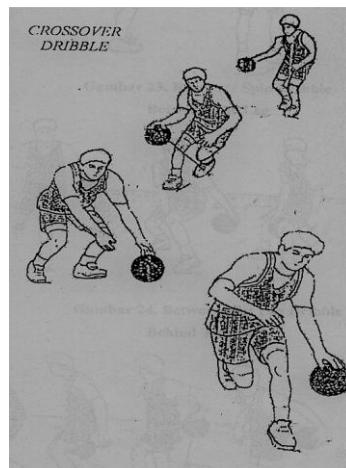
*Speed dribble* adalah *dribble* yang dilakukan dengan berlari. Agar bola tidak terlepas saat melakukan *dribble*, diperlukan dorongan ke depan sehingga pemain terlihat sedikit mengejar bola. Bola tidak boleh melebihi pinggang saat melakukan *dribble* ini dengan maksud agar bola muah dijangkau atau tidak mudan terkena *steal*.



Gambar 2. *Speed dribble* (Kosasih, 2008: 40).

### 3. *Crossover Dribble*

*Crossover Dribble* adalah gerakan menggiring bola didepan badan dengan menyilangkan arah bola kekiri dan kekanan. Caranya adalah pemain melakukan *dribble* ke salah satu arah dari *defender* lalu merubah ke arah sebaliknya dengan cepat. Saat melakukan *crossover dribble* usahakan *dribble* bola serendah mungkin.

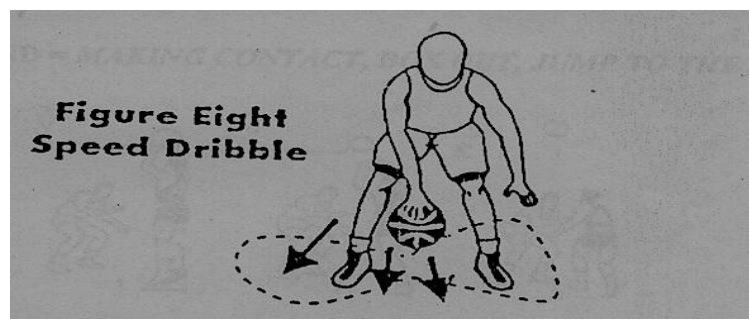


Gambar 3. *Crossover dribble* (Kosasih, 2008: 40)

Selain itu, Kosasih (2008:38) juga menjelaskan tentang teknik *dribble* yakni “dengan kekuatan dari siku, pergelangan tangan, telapak tangan, jari-jari, dan sedikit bantuan dari bahu. Jari harus selalu rileks namun tegas menekan bola. *Dribble* yang legal adalah selama posisi tangan tidak berada di bawah bola dan bola harus meninggalkan tangan sebelum kaki tumpuan berpindah posisi.

4. *Dribbling* ditempat membentuk angka delapan dengan posisi badan jongkok agak rendah (*Figure Eight speed dribble*)

Latihan dimulai dengan *dribble* dari tangan kanan atau tangan kiri melalui bawah kaki membentuk angka. Mulai dengan pelan dan pertahankan posisi bola serendah mungkin. Secara bertahap tingkatkan kecepatan.



Gambar 4. *Figure Eight speed dribble* (Kosasih, 2008:21)

5. *Between the Legs Dribble*

Pemain melakukan *low dribble* dengan tangan kanan, lalu melakukan perpindahan *dribble* ke tangan kiri melalui kedua kaki dengan cepat sehingga posisi akhir adalah *low dribble* dengan tangan kanan.



Gambar 5. *Between the legs dribble* (Kosasih, 2008: 44)

#### 6. *One Hand Around the Leg With One Bounce*

Pegang bola dengan tangan kanan lalu putarkan melalui belakang kaki kanan, dan kembali dipegang dengan tangan kanan setelah memantul ke lantai melalui kedua kaki yang dibuka selebar bahu. Demikian pula dilakukan dengan tangan kiri.



Gambar 6. *One Hand Around the Leg With One Bounce* (Kosasih, 2008: 21)

### 3. Metode Latihan

*Levinus* (2001:1) dalam bukunya menyatakan bahwa latihan diartikan sebagai usaha untuk meningkatkan atau mempertahankan prestasi baik di olahraga prestasi, olahraga sekolah, olahraga masa maupun

olahraga kesegaran jasmani dan termasuk juga olahraga pencegahan dan rehabilitasi.

Efektifitas suatu metode latihan dapat dinilai dengan kriteria korelatif, yakni hasil yang diakibatkannya dikaitkan dengan tujuan yang diharapkan. Jika kebiasaan atau perubahan perilaku akibat penerapan suatu metode latihan tersebut. Selain itu, metode latihan yang aktif dapat pula dinilai dengan konsep normatif, yakni dinilai berdasarkan baik teori yang teori yang melandasinya. (Wittrock.M.C, : 1986 : 28)

Kebutuhan akan metode latihan yang efisien berkaitan erat dengan keterbatasan waktu tenaga dan dana. Efisiensi pelatihan juga terkait dengan masalah motivasi, sikap dan aktivitas berlatih atlet. Seorang atlet yang telah meraih keberhasilan berlatih secara dini dan cepat akan lebih menyenangi kegiatan dari pada seorang atlet yang berlatih lama tapi tidak berhasil. Pengalaman gagal menyebabkan dia cenderung akan menghindari kegiatan berlatihnya. (Oxidene.J.B :1984:5).

Latihan adalah suatu upaya yang dipimpin, diorganisasikan, dan direncanakan oleh seorang pelatih, ia mempunyai peranan yang sangat besar dan tidak sekedar seorang pendidik saja, tetapi tugasnya sangat kompleks, ia harus memiliki ilmu yang mendukung seperti fisiologis, psikologis, dan aspek sosial. Dan latihan merupakan segalanya bagi pelatih dan atlitnya. (Bompa: 1994:3)

Latihan merupakan suatu aktivitas olahraga yang sistematis, progresif, dan dilakukan dalam waktu yang panjang sesuai dengan tingka

individu yang bertujuan membentuk (*modeling*) fungsi fisiologi dan psikologi manusia untuk memenuhi syarat-syarat yang dibebankan kepadanya (Bompa: 1994:3). Namun ada pula yang menyatakan bahwa latihan adalah suatu proses yang sistematis dengan tujuan meningkatkan fitness/kesegaraan seorang atlet dalam suatu aktivitas yang dipilih. Ini adalah proses jangka panjang yang semakin meningkat (progresif) dan mengakui kebutuhan individu-individu atlet dan kemampuannya. Program latihan dilakukan menggunakan latihan atau praktek untuk mengembangkan kualitas yang dituntut oleh suatu event (Peter J.L Thomson : 1993:61).

*Röthig at al (1983: 437)* dalam Syafruddin (2011: 29) juga mengatakan bahwa latihan adalah suatu proses pengolahan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi.

*Astrand dan Rodhal* dalam Arsil (1999: 3) juga menyatakan bahwa “Latihan olahraga merupakan aktivitas yang sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologik dan psikologik manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Dari hal tersebut terungkap fakta bahwa proses mencapai jenjang prestasi puncak memerlukan waktu yang panjang dan perjuangan yang berat, sesuai dengan tuntutan cabang olahraga yang ditekuni untuk mencapai suatu standar yang telah ditentukan”.

Untuk meningkatkan prestasi olahraga seperti yang telah disebutkan di atas, maka memerlukan pelaksanaan latihan yang memakan waktu yang lama, latihan dilaksanakan secara teratur, berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, berkesinambungan dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Dijelaskan juga latihan dilakukan

secara berulang-ulang berarti bahwa gerakan yang dilatih harus dilatih secara berulang-ulang kali, agar gerakan yang semula sulit dilakukan menjadi lebih mudah untuk dilakukan, begitu juga dengan koordinasi gerak akan menjadi semakin halus sehingga akan menghemat energi. Dalam pelaksanaan latihan yang harus diperhatikan juga adalah beban latihan yang diberikan. Dalam pelaksanaan latihan, beban latihan secara berkala harus ditingkatkan manakala sudah tiba waktunya untuk ditingkatkan.

*Morehause* dan *Miller* dalam *Arsil* (1999:4) menyatakan “Melalui latihan seseorang mempersiapkan diri untuk mencapai tujuan tertentu”. Disebutkan dalam istilah fisiologisnya, seseorang mengejar tujuan untuk meningkatkan sistem organisme dalam meningkatkan kesegaran jasmani sehingga diharapkan dapat mempermudah seseorang untuk meningkatkan prestasi. Perubahan yang terjadi akibat latihan yang teratur dan terprogram sesuai dengan prinsip-prinsip latihan merupakan adaptasi tubuh terhadap beban latihan yang diberikan.

Dalam pelaksanaan latihan terdapat komponen-komponen yang harus diperhatikan dalam latihan, komponen tersebut antara lain adalah:

#### **a. Prinsip-prinsip Latihan**

Untuk melatih dribble bola basket harus diperhatikan dalam pelaksanaan latihan teknik. Dikarenakan, latihan yang menggunakan metode latihan yang benar, akan menghasilkan latihan yang optimal.

Menurut Nossek (1982: 14) prinsip-prinsip dalam latihan adalah terdiri dari :

1. Prinsip pembebanan (loading) sepanjang tahun latihan tersebut
2. Prinsip perodesai dan penataan beban selama perbedaan waktu latihan tersebut
3. Prinsip hubungan antara persiapan yang bersifat umum dan khusus dengan kemajuan spesialisasi
4. Prinsip pendekatan individual dan pembebanan individual
5. Prinsip hubungan terbaik antara kondisi fisik, teknik, taktik dan intelektual (kecerdikan) termasuk kemauan.

1. Prinsip latihan sepanjang tahun

Karena sifat adaptasi atlet terhadap beban latihan yang diterima adalah labil dan sementara, maka untuk mencapai suatu prestasi maksimal, perlu ada latihan sepanjang tahun dan terus menerus secara teratur, terarah, dan berkesinambungan. Terus menerus dan berkesinambungan bukan berarti tidak ada istirahat sama sekali. Agar dapat diketahui dengan jelas suatu latihan yang sistematis dan perlu ada periode-periode latihan.

2. Prinsip beban lebih

Beban latihan yang diberikan pada atlet harus cukup berat dan diberikan berulang-ulang dengan intensitas yang cukup tinggi sehingga merangsang adaptasi fisik terhadap beban latihan. Kenaikan beban harus bertahap sedikit demi sedikit agar tidak



menjadi over training, dan proses adaptasi terhadap beban terjamin keteraturannya.

### 3. Prinsip perkembangan menyeluruh

Prinsip perkembangan menyeluruh memberikan kebebasan kepada atlet untuk melibatkan diri dalam berbagai aspek kegiatan agar ia memiliki dasar yang kokoh guna menunjang keterampilan khususnya kelak. Dengan melibatkan diri dalam berbagai aktivitas, atlet mengalami perkembangan yang komprehensif terutama dalam hal kondisi fisiknya seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan gerak dan sebagainya.

### 4. Prinsip Individual

Setiap orang berbeda-beda baik fisik, mental, potensi, karakteristik belajarnya, maupun tingkat kemampuannya, karena perbedaan-perbedaan tersebut harus diperhatikan oleh pelatih agar didalam memberikan beban dan dosis latihan, metode latihan, serta cara berkomunikasi dapat sesuai dengan keadaan dan karakter atlet sehingga tujuan prestasi dapat tercapai.

### 5. Prinsip Interval

Prinsip interval sangat penting dalam merencanakan latihan, karena berguna dalam pemulihan fisik dan mental atlet. Dalam prinsip ini latihan-latihan yang dilakukan menggunakan interval berupa waktu istirahat. Istirahat dapat dilakukan dengan istirahat aktif maupun istirahat pasif. Perbandingan waktu kerja atau latihan

dengan waktu istirahat dapat pula menjadi beban latihan untuk meningkatkan kemampuan fisik.

#### 6. Prinsip Tekanan

Prinsip tekanan atau stres menuntut latihan harus menimbulkan kelelahan secara sungguh-sungguh baik kelelahan lokal maupun kelelahan total jasmani dan rohani. Hal ini penting untuk meningkatkan prestasi, beban yang berat berguna meningkatkan kemampuan organisme, situasi dan kondisi yang berat untuk menggembleng mental yang diperlukan dalam menghadapi pertandingan-pertandingan, meskipun demikian pemberian tekanan harus disesuaikan dengan kondisi atlet.

#### 7. Prinsip Kekhususan

Laihan harus mempunyai bentuk dan ciri yang khusus sesuai dengan sifat dan ciri yang khusus sesuai dengan sifat dan karakter masing-masing cabang olahraga.

#### **b. Program Latihan**

Dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan maka program latihan disusun. Dalam penyusunan program latihan perlu diperhatikan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan program latihan tersebut dalam meningkatkan prestasi. Faktor-faktor tersebut adalah :

### 1. Intensitas Latihan

Intensitas latihan adalah kualitas atau tingkat kesukaran yang dialami atlet dipandang dari segi beban latihan. Ukuran intensitas tergantung pada ciri-ciri khusus dari unsur yang dibina. Contohnya, kecepatan lari diukur dengan menit/detik, kekuatan diukur dengan pound/kg. Disamping itu diketahui juga efek latihan masih dipengaruhi oleh tingkat kebugaran yang dimiliki oleh setiap pemain masing-masing. Seorang yang mempunyai kebugaran yang tinggi, memerlukan intensitas yang lebih tinggi pula untuk mendapatkan hasil latihan. Sedangkan yang tingkat kebugarannya rendah dengan intensitas latihan yang lebih rendah sudah akan mendapatkan kemajuan dalam tingkat kebugaran (Muchtar, 1992:32).

Pada olahraga permainan, kebutuhan intensitas dalam setiap latihan akan sulit diketahui hal ini disebabkan karena irama permainan *relative* sangat cepat sedangkan intensitasnya selalu berubah-ubah antara maksimal dan rendah. Untuk memenuhi tuntutan, maka dalam program latihan harus memasukkan sejumlah kerja dengan perubahan variasi intensitas yang dilakukan terus menerus (Syahara, 2006:18)

### 2. Lama Latihan

Lama latihan dapat digambarkan dengan waktu, jarak, atau pemakaian kalori. Lama waktu yang dibutuhkan untuk setiap latihan, jarak tempuh latihan yang dilaksanakan, serta jumlah kalori yang digunakan sangat berpengaruh terhadap hasil latihan yang dilaksanakan. Fox dalam Sajoto

(1995 : 70) menyatakan bahwa “lama latihan hendaknya dilakukan 4 – 8 minggu”. Hal yang sama juga dikemukakan oleh Pate R.R (1993 :318) lama pelatihan 6 – 8 minggu akan mengakibatkan efek yang cukup bagi yang berlatih. Sedangkan Harsono (1988:117) berpendapat bahwa “untuk tujuan olahraga prestasi, lama latihan 45-120 menit dan untuk olahraga kesehatan lama latihan 20-30 menit dan training zone”.

### 3. Volume Latihan

Volume latihan maksudnya berapa kali banyak latihan dilakukan. Dalam hal ini termasuk repetisi atau pengulangan setiap macam bentuk latihan dan jumlah set dari repetisi. Hal ini sesuai dengan pendapat Ronaldi (1998:21), yaitu latihan yang memberikan efek setelah enam minggu dan akan terlihat perubahan kemampuannya sebanyak 30% apabila dilakukan selama 3 kali pertemuan dalam seminggu.

Menurut *Rothing* dan *Grossing* dalam Syafruddin (1996) “Memilih bentuk latihan merupakan hal yang penting dalam usaha meningkatkan prestasi atlet pada cabang olahraga”. Efektifitas bentuk-bentuk latihan diperlukan dalam melaksanakan latihan yang sesuai dengan tuntutan cabang olahraga yang akan dilatih.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa latihan sangat penting untuk usaha peningkatan keterampilan individu dalam meningkatkan prestasi olahraga. Dengan diberikan bentuk latihan secara *continue* maka akan didapatkan hasil latihan yang baik dan sesuai yang diharapkan sebelumnya.

#### 4. Prosedur latihan

Pelaksanaan latihan sesuai dengan prosedur latihan, dimana pelatihan dibagi menjadi 3 bagian yaitu : pemanasan, pelatihan inti dan pelatihan penutup.

Hal-hal tersebut diatas sangat penting dalam menyusun program latihan suatu cabang olahraga, sehingga usaha latihan untuk meningkatkan dari maksimal ke super maksimal dapat terwujud tanpa merugikan atlet karena terjadinya cedera. Metode latihan yang akan diberikan dalam penelitian ini yaitu latihan padat (*massed practice*).

##### **c. Latihan Menggunakan Metode Latihan Padat**

Magill (1980:270) mengatakan bahwa latihan terus menerus (latihan padat) adalah latihan dimana jumlah atau lamanya waktu istirahat yang diberikan di sela-sela latihan sangat pendek atau tidak ada sama sekali. Dengan kata lain latihan tersebut secara relatif dilaksanakan terus menerus. Schmidt (1988:74) menjelaskan bahwa latihan terus menerus sebagai suatu bentuk latihan dimana waktu yang diberikan untuk istirahat di antara bagian-bagian dari kegiatan tersebut lebih pendek dari pada waktu yang disediakan untuk melakukan satu bagian dari kegiatan latihan.

Metode latihan padat diterjemahkan dari *massed practice*, yaitu istilah yang digunakan oleh Singer (1980:419), yang maksudnya adalah melakukan latihan secara terus-menerus tanpa selang waktu istirahat.

Berdasarkan beberapa teori tersebut, maka yang dimaksud dengan metode latihan padat adalah perencanaan penyajian latihan yang disusun dengan menggunakan teknik melatih secara terus menerus, atau teknik melatih dengan memberikan kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan secara berkesinambungan. Kesempatan untuk beristirahat tetap diberikan, namun waktunya singkat bila dibandingkan dengan waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas tersebut.

Metode latihan padat merupakan metode latihan yang pelaksanaannya tanpa diselingi istirahat diantara waktu latihan sampai batas waktu yang ditentukan. Berikut ini disajikan batasan metode latihan padat yang dikemukakan beberapa ahli sebagai berikut :

1. Menurut Sugiyanto & Sudjarwo (1994 : 284) mengemukakan mempraktekan gerakan keterampilan bisa dilakukan secara terus menerus tanpa istirahat, cara ini disebut *massed conditions*.
2. Menurut Schmidt (1988 : 384) *massed practice* merupakan sesi latihan dimana jumlah waktu latihan dalam sebuah percobaan lebih besar dari pada jumlah istirahat diantara percobaan, yang akhirnya mengarah pada kelelahan berbagai tugas.
3. Menurut Iwan Setiawan (1985 : 46) *massed practice* adalah praktek suatu keterampilan olahraga yang dipelajari dilakukan dengan berkesinambungan dan konsisten tanpa diselingi istirahat.

Berdasarkan pernyataan tersebut dapat dirumuskan bahwa, Metode Latihan Padat adalah keterampilan yang dilakukan secara terus menerus tanpa diselingi istirahat. Dalam hal ini pemain melakukan gerakan sesuai dengan instruksi dari pelatih sampai batas waktu yang telah ditentukan habis.

Jusunul Hairy (1989 : 203) menyatakan bahwa “latihan terus menerus dapat mempertinggi kapasitas aerobik, karena bentuk latihan tersebut memberikan pembebanan yang cukup berat terhadap sistem aerobik, sehingga bisa dipergunakan untuk meningkatkan kesegaran aerobik”. Pendapat lain dikemukakan Yusuf Adisasmita & Aip Syariruddin (1996 : 142), “metode terus menerus dapat meningkatkan daya tahan keseluruhan dan peningkatan perlawanan terhadap kelelahan”.

Berdasarkan pendapat di atas menunjukkan bahwa, Metode Latihan Padat pada prinsipnya dapat meningkatkan daya tahan secara keseluruhan. Di samping itu juga dengan latihan secara terus menerus akan meningkatkan kemampuan mengontrol gerakan pada waktu melakukan latihan dan akan merangsang kemampuan otot yang dibutuhkan dalam cabang olahraga tertentu untuk membantu mencapai prestasi yang lebih baik.

Latihan *mindribble* dengan latihan padat, memiliki kelebihan dalam hal yang pemanfaatan memori gerakan. Latihan dengan latihan padat memiliki keuntungan, yaitu dengan adanya ingatan jangka pendek.

Apa saja yang dilakukan masih terkonsep dan tersimpan di dalam memori selama beberapa saat, dan memori itu akan hilang setelah beberapa lama. Dengan latihan secara terus menerus (*massed practice*), maka sebelum memori itu hilang, pemain melakukan gerakan lagi sehingga konsep gerakan *mendribble* yang dilakukan terkonsep ke kedalam memori dengan lebih kuat. Ingatan jangka pendek ini juga dapat memberikan *feedback* pada pemain, agar gerakan *mendribble* selanjutnya akan lebih baik. Suatu misal pemain melakukan gerakan yang melakukan gerakan yang terlalu lemah, atau tenaganya terlalu besar. Pemain menyadari bahwa gerakan yang baru saja dilakukan dengan kurang tepat, gerakan dilakukan tadi masih terkonsep didalam ingatan, sehingga memberikan perbaikan untuk gerakan selanjutnya.

## **B. Kajian Penelitian yang Relevan**

1. Pengaruh Latihan *Ballhandling* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Siswa SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang.

Dalam permainan bolabasket sangatlah baik apabila kita mampu mendribble dan mengontrol bola tanpa harus melihat ke arah bola, karena dengan begitu kita bisa melihat dimana posisi teman yang kosong dalam penjagaan dan kita bisa lebih cepat melihat peluang untuk membuat poin.

Belajar menjadi seorang ball handler yang bagus sangat penting dilakukan untuk menjadi seorang pemain basket yang hebat. Semua skill yang paling sulit dilakukan, termasuk *shooting*, *passing*, *catching*,



*dribbling*, dan *rebounding*, selalu melibatkan *ballhandling*. Oleh karena itu, selalu lakukan latihan *ballhandling* setiap hari.

Penguasaan bola merupakan dasar keterampilan setiap individu untuk dapat bermain dengan baik, sebab dalam olahraga bolabasket sangat menuntut kemampuan untuk menguasai bola baik itu dilapangan maupun disaat bertanding. Arifin (2004: 37) menyatakan bahwa sebelum mempelajari teknik bermain *dribbling*, *passing* dan *shooting* perlu diajarkan *ballhandling* (penguasaan bola) hal ini ditujukan agar pemain mempunyai kemampuan untuk mengenali, menguasai dan memainkan bola agar teknik dasar lain dalam permainan bolabasket dapat dilakukan dengan baik.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *ballhandling* merupakan kemampuan dasar yang perlu dimiliki oleh seorang pemain. Sebab dengan dimilikinya keterampilan *ballhandling*, maka pemain dapat melakukan segala hal gerakan dasar yang ada pada permainan bolabasket dan pemain juga bisa menguasai bola pada saat bermain dan bertanding.

## 2. Kontribusi Koordinasi Mata-Tangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribble* Bola Basket Siswa Dalam Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 1 Curup Tengah.

*Dribble* ( Menggiring Bola ). Menggiring bola merupakan bagian yang tak terpisahkan dari bola basket dan penting bagi penguasaan teknik individual dan tim. *Dribble* adalah salah satu cara untuk memantul-

mantulkan bola kelantai. *Dribble* dilakukan dengan kekuatan dari siku, pergelangan tangan, telapak tangan, jari-jari, dan sedikit bantuan dari bahu. Jadi harus rileks namun tegas. Kemampuan menggiring bola dengan tangan kanan dan kiri adalah kunci untuk meningkatkan permainan. *Dribble* membantu memindahkan bola dilapangan dan menjauhkan diri dari penjagaan.

Menggiring bola merupakan keahlian yang sangat penting dalam permainan bola basket terutama bagi para pemula, seperti yang dikemukakan Oliver, (2007:49) “ Mendribbel adalah salah satu dasar bola basket yang pertama dikenalkan kepada para pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bola basket.

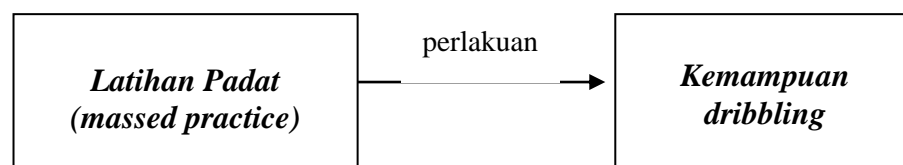
Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan diatas, kita dapat melihat seorang pemain bola basket yang mempunyai keterampilan *dribble* yang baik harus mempunyai koordinasi gerak yang baik dan kelincahan sehingga ketepatan dalam kemampuan mendribblenya sempurna.

### **C. Kerangka Konseptual**

#### **Pengaruh latihan padat (*massed practice*) terhadap kemampuan *dribbling***

Berdasarkan pendapat para ahli yang dipaparkan pada kajian teori di atas, metode latihan padat merupakan pola latihan yang sangat efektif dan efisiensi sehingga pemain dapat menguasai bola dengan baik pada saat bermain maupun bertanding. *Dribbling* merupakan salah satu teknik

yang sangat berpengaruh dalam permainan bola basket, adapun kegunaan *dribbling* yaitu untuk mengontrol bola secara efektif, menerobos pertahanan lawan, menyerang ring basket lawan dan menciptakan peluang untuk mendapatkan poin. Latihan padat ini bisa membantu seorang pemain dapat cepat mengembangkan teknik dasar *dribble* yang lebih baik serta menumbuhkan kepekaan terhadap bola.. Oleh karena itu perlu dilakukan Latihan Padat untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*. Pengaruh Latihan Padat terhadap kemampuan *dribbling* dapat dilihat pada bagan di bawah ini :



#### **D. HIPOTESIS PENELITIAN**

Sesuai dengan penelitian ini serta berdasarkan kajian pustaka maka dalam penelitian ini diajukan hipotesis.

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian *pre-eksperimental design* dengan bentuk *one group pretest-posttest design*. *Design* ini menggunakan *pretest* sebelum diberi perlakuan, dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat (*independent variables* dan *dependen variables*) Sugiyono, (2012 : 74). Variabel penelitiannya terdiri dari latihan padat atau *massed practice* (variabel bebas), sedangkan kemampuan menggiring bola (variabel terikat).

##### B. Design penelitian

Adapun design penelitian ini adalah “*one group pre test post tes design*” Arikunto (2002 : 78). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada bagan di bawah ini



Ket :

PS : Populasi dan Sampel

Pretest : Tes awal

Tm : Perlakuan Latihan Padat

Post test : Tes akhir

### **C. Tempat dan Waktu Penelitian**

1. Tempat Penelitian ini dilaksanakan di GOR Sawah Lebar Kota Bengkulu.
2. Waktu penelitian dilaksanakan pada Bulan April - Mei 2014.

### **D. Populasi dan Sampel**

#### **a. Populasi**

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain putra Club bola basket Patriots Kota Bengkulu yang jumlahnya 50 orang.

#### **b. Sampel**

Sampel pada penelitian ini adalah pemain Club bola basket Patriots Kota Bengkulu. Besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 40 pemain putra diperoleh dengan teknik *purposive random sampling*. Menurut sudjana teknik *purposive random sampling* yaitu dari sejumlah populasi yang ada, untuk menjadi sampel harus memenuhi tujuan penelitian.

Ketentuan-ketentuan tersebut adalah :

1. Jenis kelamin laki-laki
2. Berminat untuk mengikuti latihan *dribble* dengan latihan padat
3. Sehat jasmani dan rohani
4. Bersedia jadi sampel penelitian
5. Memiliki gerak dasar bermain yang baik, didasarkan hasil observasi dan informasi.

## E. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Untuk menghindari penafsiran yang berbeda-beda terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka dirasa perlu diberikan penjelasan istilah agar peneliti dan pembaca mempunyai penafsiran yang sama terhadap istilah yang digunakan yaitu:

1. *Dribble* adalah teknik dasar dalam permainan bola dimana si pemain memantulkan bola secara berulang-ulang dengan menggunakan satu tangan tanpa menahan bola. Jadi *dribble* merupakan unsur yang mendasar dan harus dimiliki oleh setiap pemain bola basket. *Dribble* dalam penelitian ini diambil dengan tes *dribbling zig-zag*.
2. Latihan padat (*massed practice*) adalah pola latihan yang dilakukan secara terus menerus tanpa diselingi waktu istirahat dan boleh berhenti dengan batas waktu yang telah ditentukan.

## F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

Data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah hasil latihan bola basket yang dilakukan oleh pemain. Untuk memperoleh data tersebut digunakan tes kemampuan *dribbling* bola basket. Tes dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Langkah Persiapan

Pada langkah persiapan ini peneliti mempersiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes antara lain mendapatkan surat izin penelitian dari Dinas Pendidikan Kota

Bengkulu dan surat izin dari ketua Club bola basket Patriots Kota Bengkulu untuk menerima mahasiswa melaksanakan penelitian.

2. Menetapkan Peralatan yang dibutuhkan dalam penelitian

Sebelum dilakukan tes dalam penelitian ini, terlebih dahulu dipersiapkan alat-alat pengumpul data, adapun alat-alat yang dibutuhkan antara lain : (a) Meteran, (b) *Stopwatch*, (c) Patok, (d) Peluit, (e) Bola basket, (f) Format isian, (g) Alat-alat tulis.

3. Menyiapkan tenaga pembantu dan pengawas

Untuk memperlancar jalannya penelitian ini, peneliti membutuhkan tenaga pembantu. Tenaga pembantu dan pengawas bertugas membantu dan mengawasi jalanya pengambilan data.

**Tabel 1. Pengawas dan Tenaga Pembantu**

No	Nama	Jabatan	Tugas
1	Fourson Afriyadi	Pelatih Kepala	Pengawas Tes
2	FIKRI	Pelajar	Pembaca Skor
3	ANDRO NIKO BANGUN	Mahasiswa	Pencatat Skor

4. Pelaksanaan tes awal (*pre test*)

Untuk tes awal dilakukan tes kemampuan dribbling sebelum diberikan perlakuan.

Pelaksanaan tes :

- A. Siswa bersiap di belakang garis yang telah ditentukan.
- B. Kaki sedekat mungkin dengan garis start.
- C. Pada aba-aba “siap” *teste* siap men-*dribbling* secepat mungkin ke garis *finish* yang telah di tentukan.
- D. Pada aba-aba “ya” *stopwatch* yang di jalankan dan dihentikan pada saat *teste* mencapai garis *finish*.

Pencatat Hasil:

- A. Bersamaan dengan aba-aba “ya” *stopwatch* di jalankan dan pada saat garis *finish* yang telah ditentukan dilewatkan *stopwatch* di matikan.
- B. Hasil yang di catat *teste* untuk menempuh satu kali melakukan *dribbling* zig-zag dengan titik yang ditentukan.

#### 5. Memberikan Latihan (perlakuan)

Latihan dilakukan selama 16 kali pertemuan selama 6 minggu dengan jadwal 3 kali dalam seminggu.

#### 6. Tes akhir (*Post test*)

Setelah pemberian latihan padat (*massed practice*) dalam latihan bola basket selama 18 kali pertemuan, kemudian dilakukan tes keterampilan bermain bola basket.

Pelaksanaan tes :

- 1. Siswa bersiap di belakang garis yang telah ditentukan.
- 2. Kaki sedekat mungkin dengan garis start.



3. Pada aba-aba “siap” *teste* siap men-*dribbling* secepat mungkin ke garis *finish* yang telah di tentukan.
4. Pada aba-aba “ya” *stopwatch* yang di jalankan dan dihentikan pada saat *teste* mencapai garis *finish*.

Pencatat Hasil:

1. Bersamaan dengan aba-aba “ya” *stopwatch* di jalankan dan
2. pada saat garis *finish* yang telah ditentukan dilewatkan *stopwatch* di matikan.
3. Hasil yang di catat *teste* untuk menempuh satu kali melakukan *dribbling* zig-zag dengan titik yang ditentukan.

## **G. Jenis dan Sumber Data**

### 1. Jenis Data (primer dan sekunder)

Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah data primer yaitu data yang diambil langsung dari hasil tes kemampuan *dribbling* (*pre-test* & *post-test*).

Sedangkan data sekunder adalah data yang diambil dari dokumentasi seperti jumlah atlet yang terdaftar mengikuti latihan dalam Club basket Patriots Kota Bengkulu.

### 2. Sumber Data

Sumber data yang diperoleh dari hasil tes kemampuan *dribbling* bola basket yang didapat dari tes secara langsung terhadap semua sampel yang ditetapkan.

Untuk menghindari penafsiran yang berbeda-beda terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka dirasa perlu diberikan penjelasan istilah agar peneliti dan pembaca mempunyai penafsiran yang sama terhadap istilah yang digunakan

## H. Instrumen Penelitian

Berhubung data yang diperlukan dalam penelitian ini merupakan data primer, maka pengambilan data dilakukan dengan melaksanakan tes, tes yang dipakai yaitu *dribbling zig-zag*. Adnan (2005:62)

Pelaksanaan tes:

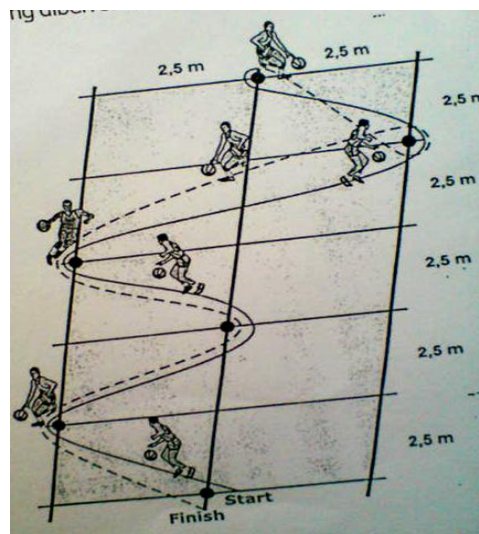
1. Siswa bersiap di belakang garis yang telah ditentukan dengan bola basket
2. Kaki sedekat mungkin dengan garis start
- I. Pada aba-aba “siap” *teste* siap men-*dibbling* secepat mungkin ke garis *finish* yang telah di tentukan
- J. Pada aba-aba “ya” *stopwatch* yang di jalankan dan dihentikan pada saat *teste* mencapai garis *finish*

Pencatat Hasil:

1. Bersamaan dengan aba-aba “ya” *stopwatch* di jalankan dan pada saat garis *finish* yang telah ditentukan dilewatkan *stopwatch* di matikan
2. Hasil yang di catat *teste* untuk menempuh satu kali melakukan *dribbling zig-zag* dengan titik yang ditentukan
3. Pengambilan data untuk tes kemampuan *dribbling*.

Tujuan : untuk mengukur kemampuan *dribbling*

Gambar 8. Pelaksanaan tes *dribbling zig-zag* :



Sumber : (Adnan, 2005:186)

## I. Pelaksanaan Perlakuan

### A. Langkah penelitian

Pertama-tama dilakukan tes awal dengan tes *dribbling zig-zag*, setelah itu sampel akan diberi perlakuan dengan latihan padat (*massed practice*). Sampel akan mendapat perlakuan latihan sebanyak 18 kali pertemuan, dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Kemudian kedua kelompok ini diambil datanya dengan melakukan tes akhir dengan menggunakan tes *dribbling zig-zag*, serta pengelolaan data masing-masing pada tes awal sebelum diberi perlakuan dan tes akhir setelah diberikan perlakuan.

Alat yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah *dribbling zig-zag* satu kali dan diambil waktunya.

B. Penyusunan jadwal latihan

a. Banyaknya latihan selama seminggu

Dalam penelitian ini latihan dilaksanakan 3 kali dalam seminggu yaitu hari Selasa, Jumat dan Minggu.

b. Lama latihan dalam setiap pertemuan

Lamanya pelaksanaan latihan dalam setiap pertemuan adalah 90 menit setiap kali pertemuan. Secara keseluruhan perlakuan berlangsung selama 18 kali pertemuan.

**J. Teknik Analisis Data**

Sebelum menguji ada tidaknya pengaruh dari latihan paadat (X) terhadap keterampilan mendribel bola (Y), maka uji statistik “t” harus memenuhi syarat normalitas dan homogenitas.

1) Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan uji perbedaan, dari hasil uji prasyarat tersebut akan diketahui apakah data berdistribusi normal atau sebaliknya. Hal ini sesuai dengan pendapat Sugiyono,(2012:172) “penggunaan statistik parametris mensyaratkan data variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal, sehinggaharus dilakukan pengujian normalitas data”. Untuk melakukan uji normalitas data diuji menggunakan chi kuadrat, dengan rumus:

$$\chi^2 = \frac{(f_o - f_h)^2}{e}$$

Sumber: Sugiyono,2012:172

Keterangan:

$\chi^2$  : Nilai chi-kuadrat

$f_o$  : Frekuensi yang diobservasi (frekuensi empiris)

$f_h$  : Frekuensi yang diharapkan (frekuensi teoritis)

Dengan kriteria pengujian, jika  $\chi_{hitung} \leq \chi_{tabel}$  artinya data dinyatakan berdistribusi normal dan jika sebaliknya, data dinyatakan tidak berdistribusi normal (Sugiyono, 2012:172)

b. Homogenitas

Sedangkan untuk menguji homogenitas suatu data menggunakan digunakan uji  $F$  dengan rumus:

$$F = \frac{V_{terbesar}}{V_{terkecil}}$$

Sumber: Sugiyono, 2011:175

Dengan kriteria pengujian, jika  $F_{hitung} < F_{tabel}$  artinya data dinyatakan homogen dan jika sebaliknya, data dinyatakan tidak homogen. (Sugiyono, 2012:172).

c. Uji Hipotesis

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan padat terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan bolabasket, maka data dianalisis dengan rumus statistik menggunakan teknik analisis *t-test*.

$$t = \frac{r \sqrt{n - 2}}{1 - r^2}$$

Sumber: Sugiyono, 2012:184