

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian

1. Deskripsi Data

Untuk mencapai tujuan penelitian yang berjudul pengaruh latihan padat (*massed practice*) terhadap kemampuan mendribel pada Club Bola Basket Patriots Kota Bengkulu tahun 2014 dilakukan pengumpulan data. Data yang diperoleh merupakan hasil dari tes keterampilan mendribel bola di dalam penelitian.

Sesuai dengan rancangan penelitian dan studi kepustakaan yang telah dikemukakan terdahulu, maka dalam bab ini akan dilakukan analisis dan pembahasan data yang diperoleh dalam penelitian ini, analisis data dilakukan terhadap hasil tes dribel zig-zag sebagai variabel terikat. Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengantujuan hipotesis yang diajukan sebelumnya.

a. Penyajian Data Awal Hasil Tes Dribel Zig-zag

Penelitian ini dilakukan di Gor Sawah Lebar Kota Bengkulu. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah 40 orang yang mengikuti kegiatan latihan bola basket. Berikut tabel yang menunjukkan jumlah pemain yang menjadi sampel.

Tabel.2

Jumlah Sampel

No	Jenis Sampel	Jumlah
1	Eksperimen	40
Total		40

Dari table 2 dapat dilihat bahwa jumlah sampel yaitu 40 orang. Berikut merupakan data hasil tes awal dribel zig-zag dan dilanjutkan dengan deskripsi statistik tes awal dribel zig-zag dapat dilihat pada tabel berikut :

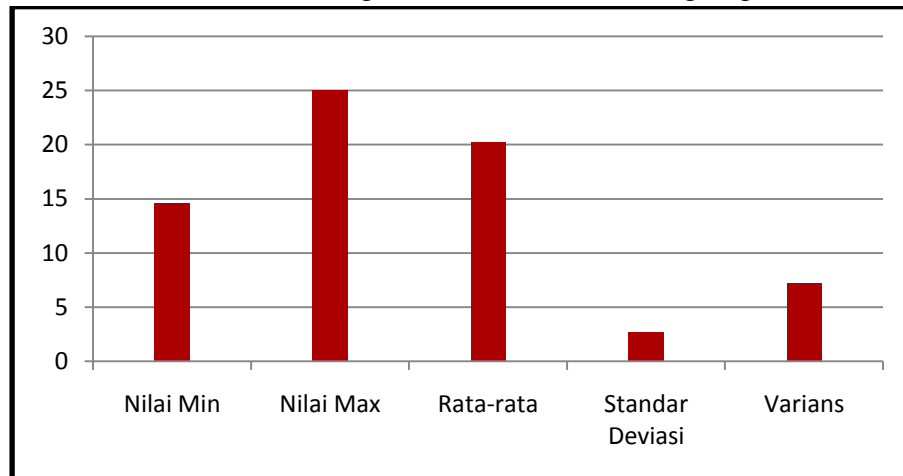
Tabel.3

Deskripsi Statistik Tes Awal Dribel Zig-zag

No	Deskripsi Statistik	Jumlah
1	Nilai Minimum	14,59
2	Nilai Maksimum	25,00
3	Mean (Rata-rata)	20,22
4	Standar Deviasi	2,69
5	Varians	7,24

Pada tabel 3 dapat dilihat bahwa pada tes awal dribel zig-zag pemain yang mengikuti kegiatan latihan diperoleh nilai minimum 14,59 nilai maksimum 25,00, rata-rata 20,22, standar deviasi 2,69 dan Varians 7,24. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:

Gambar. 8
Histogram Tes Awal Dribel Zig-zag



Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dari 50 populasi yang ada diambil 40 orang.

dan dilanjutkan dengan distribusi frekuensi dribel zig-zag

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

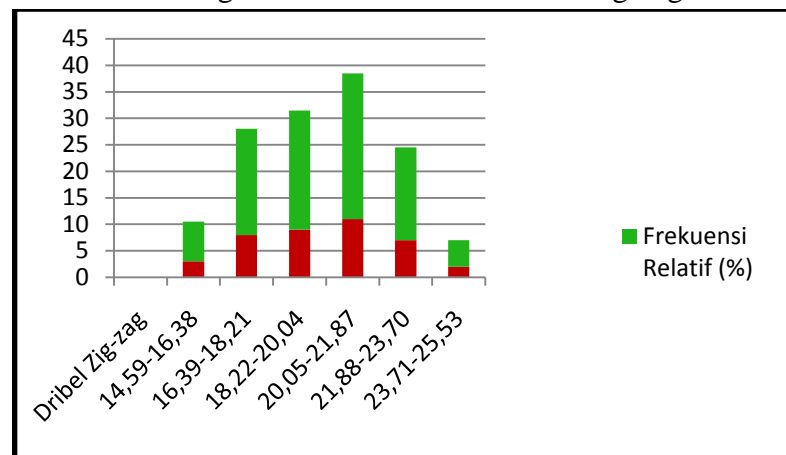
Tabel.4
Distribusi Frekuensi Hasil Tes Dribel Zig-zag

Hasil Tes Dribel Zig-zag	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
14,59-16,38	3	7,5 %
16,39-18,21	8	20 %
18,22-20,04	9	22,5 %
20,05-21,87	11	27,5 %
21,88-23,70	7	17,5 %
23,71-25,53	2	5 %
Jumlah	40	100 %

Dari data tabel 4 dapat disimpulkan bahwa dari 40 orang sebanyak 3 orang (7,5%) memiliki kategori nilai 14,59-16,38, sebanyak 8 orang (20%) memiliki kategori nilai 16,39-18,21, sebanyak 9 orang (22,5%) memiliki kategori nilai 18,22-20,04,

sebanyak 11 orang orang (27,5%) memiliki kategori nilai 21,88-23,70, sebanyak 7 orang (17,5%) memiliki kategori nilai 21,88-23,70 sebanyak 2 orang (5%) memiliki kategori nilai 23,71-25,53 Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut:

Gambar. 9
Histogram Distribusi Skor Dribel Zig-zag



b. Penyajian Data Akhir Hasil Tes Dribel Zig-zag

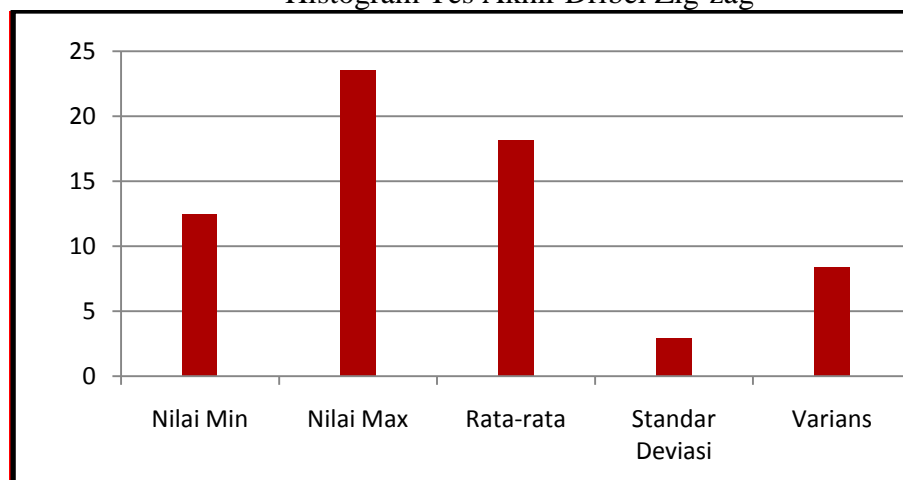
Dalam penelitian ini setelah dilakukan tes awal pada kedua kelompok sampel dan pemberian perlakuan pada kelompok eksperimen selanjutnya dilakukan tes akhir sebagai gambaran hasil latihan yang diberikan. Berikut merupakan deskripsi statistik tes akhir dribel zig-zag:

Tabel.5
Deskripsi Statistik Tes Akhir Dribel Zig-zag

No	Deskripsi Statistik	Jumlah
1	Nilai Minimum	12,49
2	Nilai Maksimum	23,55
3	Mean (Rata-rata)	18,13
4	Standar Deviasi	2,90
5	Varians	8,41

Pada tabel 5 dapat dilihat bahwa pada tes akhir dribel zig-zag pemain yang mengikuti kegiatan latihan diperoleh nilai minimum 12,49 nilai maksimum 23,55, rata-rata 18,13, standar deviasi 2,90 dan Varians 8,41. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:

Gambar. 10
Histogram Tes Akhir Dribel Zig-zag



dan dilanjutkan dengan distribusi frekuensi dribel zig-zag

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

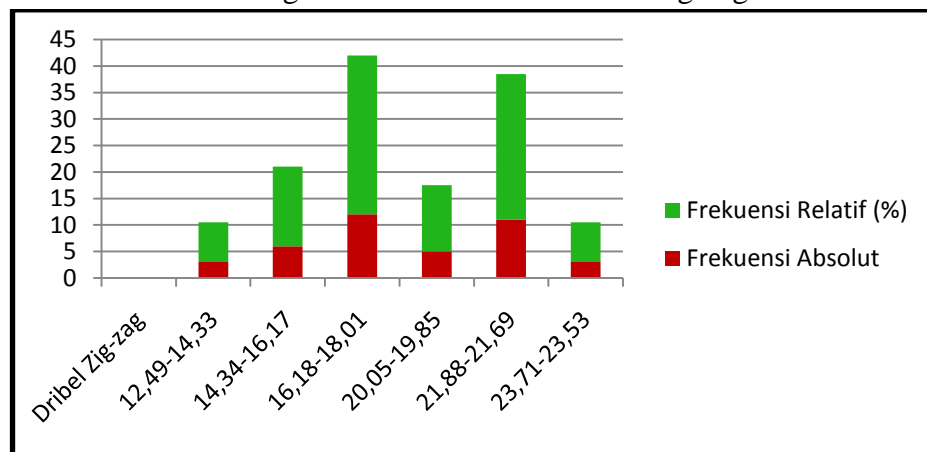
Tabel.6
Distribusi Frekuensi Hasil Tes Dribel Zig-zag

Hasil Tes Dribel Zig-zag	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
12,49-14,33	3	7,5 %
14,34-16,17	6	15 %
16,18-18,01	12	30 %
20,05-19,85	5	12,5 %
21,88-21,69	11	27,5 %
23,71-23,53	3	7,5 %
Jumlah	40	100 %

Dari data tabel 6 dapat disimpulkan bahwa dari 40 orang sebanyak 3 orang (7,5%) memiliki kategori nilai 12,49-14,33, sebanyak 6 orang (15%)

memiliki kategori nilai 14,34-16,87, sebanyak 12 orang (30%) memiliki kategori nilai 16,18-20,04, sebanyak 5 orang orang (12,5%) memiliki kategori nilai 18,02-19,85, sebanyak 11 orang (27,5%) memiliki kategori nilai 19,86-21,69 dan orang sebanyak 3 orang (7,5%) memiliki kategori nilai 21,70-23,53. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut:

Gambar.11
Histogram Distribusi Skor Dribel Zig-zag



2. Analisis Data

1. Uji Prasyarat

a) Uji Normalitas Data

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan uji chi-kuadrat dapat diketahui bahwa hasil tes awal dribel zig-zag berdistribusi normal. Hal ini terlihat pada tabel berikut:

Tabel.7
Hasil Uji Normalitas Data Awal

No	Variabel	X_{hitung}	X_{tabel}	Keterangan
1	Dribel Zig-zag	8,84	11,070	Normal

Tabel 7 menunjukkan bahwa hasil pengujian normalitas pada data awal tes dribel zig-zag memiliki skor $X_{hitung} = 8,84$ dengan $n = 40$ sedangkan X_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 11,070 yang lebih besar dari X_{hitung} . Sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari data tes awal dribel zig-zag berdistribusi **normal**.

b) Uji Homogenitas Varians

Diketahui pada data akhir jumlah sampel dan harga varians pada tabel berikut:

Tabel.8
Varians Variabel Penelitian

No	Jenis Kelompok	Standar Deviasi (s)	Varians (s^2)
1	Eksperimen	2,69	2,55

Dari data di atas dapat diketahui varians terbesar berada pada *pre test* 1 dan varians terkecil pada *pre test* 2. Harga F_{hitung} dapat diketahui dengan rumus:

$$F_{hitung} = \frac{\text{varians terbesar}}{\text{varians terkecil}}$$

$$F_{hitung} = \frac{2,69}{2,55}$$

$$F_{hitung} = \mathbf{1,05}$$

Dari perhitungan di atas hasil F_{hitung} yaitu 1,05 sedangkan F_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan $dk = (b), (n-1) = (1), (40-1) = 1,39$ dimana 1 sebagai pembilang dan 39 sebagai

penyebut adalah sebesar 4,10 $F_{hitung} < F_{tabel}$ yaitu $1,05 < 4,10$ ini berarti tidak terdapat perbedaan dari masing-masing variabel atau harga variansnya **homogen**.

3. Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji prasyarat normalitas dan homogenitas, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis. dimana pengujian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari latihan padat (*massed practice*) terhadap kemampuan mendribel pada pemain Club Bola Baske Patriots Kota Bengkulu.

Dalam menganalisa hipotesis diperlukan hasil post tes. Pengolahan dan analisis data dilakukan dengan menghitung pengaruh latihan padat terhadap rerata hitung (*post test*) dalam perlakuannya tidak diberi kan latihan padat.

Tabel.9
Hasil Pengujian Hipotesis

N	HASIL	KETERANGAN
t_{hitung}	26,6	Ha Diterima
t_{tabel}	2,021	

Dari tabel 9 diketahui hipotesis yang diajukan (H_a) dapat diterima, terjadi peningkatan secara nyata pada peningkatan dribel zig-zag $t_{hitung} = 26,6 > t_{tabel} = 2,021$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ballhandling memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan dribel zig-zag.

B. Pembahasan

Berdasarkan kajian teori serta perhitungan statistik dengan mengacu kepada kesimpulan terhadap analisis yang dilakukan. Dalam pembahasan ini akan merujuk pada hipotesis yang diajukan dalam penelitian (a) apakah ada pengaruh yang signifikan latihan padat terhadap kemampuan mendribel (b) seberapa besar pengaruh latihan padat terhadap kemampuan mendribel.

Proses pembinaan prestasi merupakan salah satu pembelajaran yang dapat mengembangkan dan memberikan pembekalan pengalaman yang akan menyebabkan perubahan dalam kemampuan individu untuk dapat menampilkan hasil yang optimal. Penguasaan bola merupakan dasar keterampilan setiap individu untuk dapat memberikan penampilan terbaiknya, karena dalam permainan bola basket sangat menuntut kemampuan dan penguasaan bola. Arifin, (2009:39). Dari pendapat diatas sangat lah penting dalam bermain bola basket dapat memiliki kemampuan dan penguasaan bola yang sangat baik agar setiap bermain bola yang dikuasai sulit untuk dirampas oleh lawan.

Melihat dari hasil penelitian tersebut, maka untuk meningkatkan kemampuan dribble dalam olahraga bola basket, pemain perlu diberikan satu bentuk latihan salah satunya latihan padat ini karena ada perbedaan yang berarti antara pemain yang diberi perlakuan latihan padat dengan kelompok yang tidak diberi perlakuan. Berdasarkan analisis diatas maka

dapat disimpulkan bahwa dengan memberikan latihan padat akan sangat besar pengaruhnya dalam meningkatkan keterampilan bermain.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan yaitu terdapat pengaruh latihan padat (*massed practice*) yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* bolabasket.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat hubungan yang signifikan antara latihan padat (*massed practice*) terhadap kemampuan *dribbling* bolabasket Club Patriots Kota Bengkulu. Oleh karena itu, kedua variabel tersebut dapat dijadikan sebagai pertimbangan dalam menyusun program latihan keterampilan *dribble*, serta perlu mendapatkan perhatian khusus bagi pelatih maupun pemain Club basket, dalam usaha untuk meningkatkan keterampilan *dribble* bola basket.

Dengan teknik yang benar pada saat melakukan keterampilan *dribble* bola basket khususnya dengan metode latihan padat dan ditambah mental dan kematangan juara diharapkan akan dapat menjadikan Pemain Club Basket Patriots Kota Bengkulu menjadi lebih baik dan dapat berguna didalam pencapaian prestasi yang optimal.

C. Keterbatasan Penelitian

Meskipun peneliti telah berusaha merancang dan mengembangkan penelitian sedemikian rupa, namun masih terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini yang masih perlu direvisi pada penelitian selanjutnya antara lain :

1. Peneliti ini hanya memiliki 40 sampel, dan penelitian ini hanya meneliti sampel putra saja. Sehingga peneliti ini hanya mampu melihat kemampuan pemain putra saja.
2. Peneliti ini hanya memakai dua variabel independen, yaitu : Latihan Padat (*massed practice*) dan kemampuan *Dribble* bola basket. Sehingga model dalam penelitian ini hanya mampu menjelaskan variasi dalam variabel terikat.

D. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kemampuan *dribbling*, di antaranya :

1. Pelatih yang memiliki anak latih bolabasket disarankan untuk menggunakan latihan padat (*massed practice*) secara efektif untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*.
2. Para pelatih disarankan untuk tidak mengabaikan kemampuan *dribbling* anak untuk meningkatkan prestasi bolabasket anak latihnya.
3. Bagi atlet pada umumnya dan khususnya pemain Club bola basket Patriots Kota Bengkulu disarankan dapat meningkatkan kemampuan *dribble* bola basket dengan cara melakukan latihan secara sistematis dan berkesinambungan.

4. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta di daerah yang berbeda

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, Aryadie (2005). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*, Padang
- Adnan Fardi. (1990). *Bola Basket Dasar*. Padang: FIK UNP.
- Andro niko. (2012). *Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Kemampuan Dribbling pada Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Pembangunan Padang*. SKRIPSI. UNP, Padang
- Arifin, Mochamad. (2004). *Metode Pelatihan Bola basket Dasar*, Surabaya, diktat.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian*, Jakarta : PT RINEKA CIPTA.
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*, Padang : FIK UNP
- Fardi, Adnan. (1999). *Bola basket Dasar*, Padang : FIK UNP
- Jusunul Hairy. (1989). *Fisiologi Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Dirjendikti
- Joni Iskandar. (2013). *Kontribusi Koordinasi Mata-Tangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribble Bola Basket*. SKRIPSI. Penjaskes, UNIB
- Iwan Setiawan. (1985). *Teori Belajar Motorik*. Jakarta: PIO KONI Pusat
- Kosasih, Danny. (2008). *Fundamental Basketball*, Semarang : Karangturi Media
- Magill A. Richard. (1980). *Motor Learning Concept and Applications*. Dubuque, Iowa: WM.C.Brwon Publisher.
- Oliver, Jon. (2007). *Dasar-dasar Bola basket*, Bandung : Human Kinetics
- Pebri, Taufik (2008). *Perbedaan Hasil Latihan Dribbling Zig-Zag dan Dribbling - Balik Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola SMP Negeri 13 Padang*, Padang : FIK UNP
- Scmidt, Richard A. (1988). *Motor Learning and Control: A Behavioral Emphasis*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publisher, inc.
- Singer, Robert, N. (1980). *Motor Learning and Human Performance*. New York: Me Millan Publishing Company, inc.

- Sudjana (2000). *Metode Statistika*. Bandung: Transito
- Sudjarwo, (1992). *Ilmu Kepeatihan Dasar*. Surakarta: UNS Press.
- Sugiyanto, (2007). *Metodologi Peneltian*. Surakarta: PPS. IOR. Universitas Sebelas Maret.
- Sugiyono. (2011). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian*. Bandung: Alfabea
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya.
- Suharsimi, Arikunto. (1992). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Surahkmad, Winarno. (1994). *Pengantar Interaksi Mengajar Belajar, Dasar dan Teknik Metodologi Pengajaran*. Bandung: Tarsito
- Syafruddin. (1996). *Dasar-Dasar Kepeatihan Olahraga*, Padang : FIK UNP
- Wissel, Hal. (1996). *Basketball Steps to Success*, Jakarta : PT RAJAGRAFINDO PERSADA.

Lampiran 1

Tabel
Data Tes Dribel Reabilitas Tes

No	Hasil Tes		X^2	Y^2	X.Y
	Pertama (X)	Kedua (Y)			
1	14,56	14,79	211,9936	218,7441	215,3424
2	14,56	14,59	211,9936	212,8681	212,4304
3	14,89	15,52	221,7121	240,8704	231,0928
4	18,03	17,55	325,0809	308,0025	316,4265
5	18,03	17,89	325,0809	320,0521	322,5567
6	18,12	17,89	328,3344	320,0521	324,1668
7	18,12	17,45	328,3344	304,5025	316,194
8	18,12	17,89	328,3344	320,0521	324,1668
9	18,13	17,43	328,6969	303,8049	316,0059
10	18,89	18,22	356,8321	331,9684	344,1758
11	18,13	18,34	328,6969	336,3556	332,5042
12	18,58	18,23	345,2164	332,3329	338,7134
13	18,56	18,32	344,4736	335,6224	340,0192
14	18,98	18,98	360,2404	360,2404	360,2404
15	18,98	18,45	360,2404	340,4025	350,181
16	18,98	18,87	360,2404	356,0769	358,1526
17	19,87	18,44	394,8169	340,0336	366,4028
18	19,9	19,26	396,01	370,9476	383,274
19	19,04	19,25	362,5216	370,5625	366,52
20	19,04	19,27	362,5216	371,3329	366,9008
21	20,67	20,23	427,2489	409,2529	418,1541
22	20,21	20,23	408,4441	409,2529	408,8483
23	20,34	21,54	413,7156	463,9716	438,1236
24	20,34	21,54	413,7156	463,9716	438,1236
25	20,76	21,56	430,9776	464,8336	447,5856
26	20,35	21,54	414,1225	463,9716	438,339
27	20,35	21,67	414,1225	469,5889	440,9845
28	20,65	21,66	426,4225	469,1556	447,279
29	20,51	21,87	420,6601	478,2969	448,5537
30	21,51	21,88	462,6801	478,7344	470,6388
31	21,81	22,87	475,6761	523,0369	498,7947
32	22,53	22,87	507,6009	523,0369	515,2611
33	22,98	22,87	528,0804	523,0369	525,5526
34	23,87	23,45	569,7769	549,9025	559,7515
35	23,89	23,68	570,7321	560,7424	565,7152

36	23,55	23,33	554,6025	544,2889	549,4215
37	23,78	23,66	565,4884	559,7956	562,6348
38	23,65	24,89	559,3225	619,5121	588,6485
39	24,89	25,34	619,5121	642,1156	630,7126
40	24,65	25,44	607,6225	647,1936	627,096
Jumlah	802,8	808,75	16371,9	16658,52	16505,69

Hasil Perhitungan Uji Coba Instrumen Tes Reabilitas dan Validitas Tes

Dribel

a) Data Reabilitas

$\sum x = 802,8$ $\sum y = 808,8$, $\sum X^2 = 16371,9$ $\sum Y^2 = 16658,5,9$ $\sum XY = 16505,69$, Langkah selanjutnya di hitung menggunakan Rumus r sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{40. 16505,69 - (802,80). (808,80)}{\sqrt{\{40. 16371,9 - (802,80)^2\} \{40. 16658,9 - (808,80)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{660227,6 - 649264,5}{\sqrt{\{654876 - 644478,8\} \{666356 - 654157,44\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{10963,1}{\sqrt{\{10397,2\} \{12198,56\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{10963,1}{\sqrt{126830868,03}}$$

$$r_{xy} = \frac{10963,1}{11261,9} = 0,97$$

Hasil Reabilitasnya sebesar 0,97

Lampiran 2,

Tabel
Data Tes dribel Validitas Tes

No	Hasil Tes		X^2	Y^2	x.y
	Sampel (X)	Sampel (Y)			
1	14,79	15,34	218,7441	235,3156	226,8786
2	14,59	15,56	212,8681	242,1136	227,0204
3	15,52	16,56	240,8704	274,2336	257,0112
4	17,55	16,78	308,0025	281,5684	294,489
5	17,89	16,69	320,0521	278,5561	298,5841
6	17,89	17,77	320,0521	315,7729	317,9053
7	17,45	18,77	304,5025	352,3129	327,5365
8	17,89	18,89	320,0521	356,8321	337,9421
9	17,43	18,89	303,8049	356,8321	329,2527
10	18,22	18,21	331,9684	331,6041	331,7862
11	18,34	18,21	336,3556	331,6041	333,9714
12	18,23	18,23	332,3329	332,3329	332,3329
13	18,32	19,67	335,6224	386,9089	360,3544
14	18,98	19,45	360,2404	378,3025	369,161
15	18,45	19,45	340,4025	378,3025	358,8525
16	18,87	19,98	356,0769	399,2004	377,0226
17	18,44	19,54	340,0336	381,8116	360,3176
18	19,26	19,22	370,9476	369,4084	370,1772
19	19,25	19,22	370,5625	369,4084	369,985
20	19,27	19,22	371,3329	369,4084	370,3694
21	20,23	20,34	409,2529	413,7156	411,4782
22	20,23	20,23	409,2529	409,2529	409,2529
23	21,54	20,44	463,9716	417,7936	440,2776
24	21,54	20,44	463,9716	417,7936	440,2776
25	21,56	20,80	464,8336	432,64	448,448
26	21,54	20,9	463,9716	436,81	450,186
27	21,67	20,54	469,5889	421,8916	445,1018
28	21,66	21,66	469,1556	469,1556	469,1556
29	21,87	21,87	478,2969	478,2969	478,2969
30	21,88	22,89	478,7344	523,9521	500,8332
31	22,87	22,87	523,0369	523,0369	523,0369
32	22,87	22,76	523,0369	518,0176	520,5212
33	22,87	23,77	523,0369	565,0129	543,6199
34	23,45	23,59	549,9025	556,4881	553,1855
35	23,68	23,66	560,7424	559,7956	560,2688

36	23,33	23,68	544,2889	560,7424	552,4544
37	23,66	24,44	559,7956	597,3136	578,2504
38	24,89	24,3	619,5121	590,49	604,827
39	25,34	26,3	642,1156	691,69	666,442
40	25,44	26,55	647,1936	704,9025	675,432
Jumlah	808,75	817,68	16658,52	17010,62	16822,3

b) Data Validitas

$$\sum x = 808,75 \quad \sum y = 817,68 \quad , \quad \sum X^2 = 16658,52 \quad \sum Y^2 = 17010,62 \quad \sum X.Y = 16822,3$$

Langkah selanjutnya di hitung menggunakan Rumus r sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{xy}$$

$$= \frac{40.16822,3 - (808,75). (817,68)}{\sqrt{\{40.16658,52 - (808,75)^2\}\{40.17010,62 - (817,68)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{672892 - 661298,7}{\sqrt{\{666340,8 - 654076,56\}\{680424,8 - 667750,47\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{11593,3}{\sqrt{\{12264,24\}\{12674,56\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{11593,3}{\sqrt{155443845,73}}$$

$$r_{xy} = \frac{11593,3}{12467,7} = 0,92$$

Hasil Validitasnya sebesar 0,92

Lampiran 3,

Tabel
Data Sampel Penelitian

No	Nama	Umur (Tahun)	Pre Tes	
			1	2
1	Leo Ferandes	18	14,59	14,15
2	Andry Satria	17	14,69	14,15
3	M.aris Rinaldi	17	15,52	14,33
4	Ridho Esa Putra	18	17,89	18,03
5	Hyllian Tanre	18	17,89	18,03
6	M.Lakha Kurniawan	18	17,89	18,13
7	Reynaldo	18	17,89	18,13
8	M. Ramadhan Sidiq	18	17,89	18,13
9	Duwi Risky	18	17,89	18,12
10	Juyati Hartodi	17	18,22	18,12
11	M. Fadel	18	18,22	18,12
12	Afriadi	18	18,23	18,5
13	Ayang	20	18,23	18,5
14	Rio Kurniawan	19	18,98	19,04
15	M. Adieb	19	18,98	19,04
16	Ahmad Yasser	19	18,98	19
17	Nardianto	21	18,98	19
18	Rendy Fahreza	20	19,2	18,98
19	Adtya Dwi Arga	20	19,2	18,98
20	Jemy Setiawan	18	19,2	18,98
21	Irfan	18	20,23	20,21
22	Imam Baihaqi	18	20,23	20,21
23	Deosi	18	21,54	21,51
24	Nanda Rizqullah	19	21,54	20,51
25	Ditto	19	21,54	20,51
26	Agam Sanjaya	19	21,54	20,34
27	M. Ramadhan Panji	20	21,54	20,34
28	Rio Bintang	19	21,66	20,34
29	M. Rizky Hidayah	19	21,87	20,35
30	Yogi EsMemed	20	21,88	20,35
31	Zakky Mutaqin	20	22,87	22,53
32	Mario Batrha	20	22,87	22,53
33	Ryadus	19	22,87	21,81
34	Hendias Juniansyah	18	23,61	23,65

35	Leo Ragustus	19	23,68	23,65
36	Rio Suprianton	19	23,69	23
37	M. Aris Rinaldi	18	23,69	23
38	M. Rizky Hidayat	18	24,34	24,35
39	Teo Novian	18	24,34	23,35
40	Roby Crist	18	25	24,4
Jumlah			809,09	794,4
Rata-rata			20,22725	19,86
Simangan baku			2,697601	2,55121

Lampiran 4,

**Uji Normalitas Data Tes Awal Dribel Zig-zag Club
Bola Basket Patriots Kota Bengkulu**

A. Daftar Distribusi Frekuensi

Pre Test 1

$$\begin{aligned} \text{Range (R)} &= \text{Skor tertinggi} - \text{Skor terendah} \\ &= 25,00 - 14,59 = 10,41 \text{ dibulatkan menjadi} \end{aligned}$$

11

$$\begin{aligned} \text{Banyak kelas (K)} &= 1 + 3,3 \log n \\ &= 1 + 3,3 \text{ Log } 40 \\ &= 1 + 3,3.(1,602) \\ &= 1 + 5,28 = 6,28 = 6 \text{ (dibulatkan)} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Panjang Interval (P)} &= R/K \\ &= 11/6 = 1,83 = 2 \text{ (dibulatkan)} \end{aligned}$$

Standar Deviasi (S):

$$\begin{aligned} S &= \sqrt{\frac{n \cdot \sum xi^2 - (\sum xi)^2}{n(n-1)}} \\ S &= \sqrt{\frac{40.16649,47 - 654626,6}{40(40-1)}} \\ S &= \sqrt{\frac{665.978,8 - 654.626,6}{40 \cdot (40-1)}} \\ S &= \sqrt{\frac{11.352,2}{1560}} \\ S &= \sqrt{7,28} \\ S &= 2,69 \end{aligned}$$

Berdasarkan data – data yang di peroleh di atas, maka dapat dibuat tabel distribusi frekuensi data tes pengukuran berat badan seperti pada tabel bawah ini:

Tabel L.
Distribusi frekuensi test awal dribble zig-zag

Kelas	Interval	Fi	Xi	Xi ²	Fi.Xi	Fi.Xi ²
1	14,59 - 16,38	3	15,09	227,7	45,27	683,1
2	16,39 - 18,21	6	16,89	285,27	101,34	1711,62
3	18,22 - 20,04	11	18,72	350,43	205,92	3854,73
4	20,05 - 21,87	3	20,55	422,3	205,5	4223
5	21,88 - 23,70	7	22,38	500,86	156,66	3506,02
6	23,71 – 25,00	3	24,21	586,12	72,63	1758,36
Σ		40	117,84	2372,68	787,32	15736,83

Pre Test 2

$$\begin{aligned} \text{Range (R)} &= \text{Skor tertinggi} - \text{Skor terendah} \\ &= 24,40 - 14,15 = 10,25 \text{ dibulatkan menjadi} \end{aligned}$$

11

$$\begin{aligned} \text{Banyak kelas (K)} &= 1 + 3,3 \log n \\ &= 1 + 3,3 \text{ Log } 40 \\ &= 1 + 3,3.(1,602) \\ &= 1 + 5,28 = 6,28 = 6 \text{ (dibulatkan)} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Panjang Interval (P)} &= R/K \\ &= 11/6 = 1,83 = 2 \text{ (dibulatkan)} \end{aligned}$$

Standar Deviasi (S):

$$S = \sqrt{\frac{n \cdot \sum xi^2 - (\sum xi)^2}{n(n - 1)}}$$

$$S = \sqrt{\frac{40.16030,62 - 631071,4}{40(40 - 1)}}$$

$$S = \sqrt{\frac{641224,8 - 631071,4}{40. (40 - 1)}}$$

$$S = \sqrt{\frac{10153,4}{1560}}$$

$$S = \sqrt{6,51}$$

$$S = 2,55$$

Berdasarkan data – data yang di peroleh di atas, maka dapat dibuat 63able distribusi frekuensi data tes pengukuran berat badan seperti pada 63able bawah ini:

Tabel L.
Distribusi frekuensi test awal dribble zig-zag

Kelas	Interval	Fi	Xi	Xi ²	Fi.Xi	Fi.Xi ²
1	14,59 – 16,38	3	15,09	227,7	46,77	683,1
2	16,39 – 18,21	8	16,89	285,27	135,12	2282,16
3	18,22 – 20,04	9	18,72	350,43	168,48	3153,87
4	20,05 – 21,87	11	20,55	422,3	226,05	4645,3
5	21,88 – 23,70	7	22,38	500,86	156,66	3506,02
6	23,71 – 25,00	2	24,21	586,12	48,42	1172,24
Σ		40	117,84	2372,68	781,5	15442,69

B. Uji Normalitas Data

Berdasarkan pada perhitungan data pada daftar distribusi frekuensi, selanjutnya menghitung kenormalan data tersebut dengan menggunakan *Uji Chi-Kuadrat*.

Tabel L.
Uji Normalitas Hasil Tes Awal Dribel Zig-zag (test1)

kelas	Interval	Fo	Fh	fo-fh	$(fo - fh)^2$	$\frac{(fo - fh)^2}{fh}$
1	14,59-16,38	3	1,08	1,92	3,6864	3,413333
2	16,39-18,21	6	5,41	0,59	0,3481	0,064344
3	18,22-20,04	11	13,65	-2,65	7,0225	0,514469
4	20,05-21,87	10	13,65	-3,65	13,3225	0,976007
5	21,88-23,70	7	5,41	1,59	2,5281	0,467301
6	23,71-25,00	3	1,08	1,92	3,6864	3,413333
		40	40,28	-0,28	30,594	8,848788
$x_{hitung} = 8,84$						
Dengan N = 40, dk 6 - 1 = 5 $\alpha = 0,05$ didapat $x_{tabel} = 11,070$						
Bearti $x_{hitung} < x_{tabel}$						
Kesimpulannya: bahwa data tes awal dribel zig-zag berdistribusi Normal						

Tabel L.
Uji Normalitas Hasil Tes Awal Dribel Zig-zag (test2)

kelas	Interval	Fo	Fh	fo-fh	$(fo - fh)^2$	$\frac{(fo - fh)^2}{fh}$
1	14,59-16,38	3	1,08	1,92	3,6864	3,413333
2	16,39-18,21	8	5,41	2,59	6,7081	1,239945
3	18,22-20,04	9	13,65	-4,65	21,6225	1,584066
4	20,05-21,87	11	13,65	-2,65	7,0225	0,514469
5	21,88-23,70	7	5,41	1,59	2,5281	0,467301
6	23,71-25,00	2	1,08	0,92	0,8464	0,783704
		40	40,28	-0,28	42,414	8,002818
$x_{hitung} = 8,00$						
Dengan N = 40, dk 6 - 1 = 5 $\alpha = 0,05$ didapat $x_{tabel} = 11,070$						
Bearti $x_{hitung} < x_{tabel}$						
Kesimpulannya: bahwa data tes awal dribel zig-zag berdistribusi Normal						

Lampiran 5,

Tabel
Uji Homogenitas Tes Awal Kemampuan Dribel Zig-zag
Pada Latihan Club Bola Basket
Patriots Kota Bengkulu

No	x_1	x_2	x_1^2	x_2^2
1	14,59	14,15	212,8681	200,2225
2	14,69	14,15	215,7961	200,2225
3	15,52	14,33	240,8704	205,3489
4	17,89	18,03	320,0521	325,0809
5	17,89	18,03	320,0521	325,0809
6	17,89	18,12	320,0521	328,3344
7	17,89	18,12	320,0521	328,3344
8	17,89	18,12	320,0521	328,3344
9	17,89	18,13	320,0521	328,6969
10	18,22	18,13	331,9684	328,6969
11	18,22	18,13	331,9684	328,6969
12	18,23	18,5	332,3329	342,25
13	18,23	18,5	332,3329	342,25
14	18,98	18,98	360,2404	360,2404
15	18,98	18,98	360,2404	360,2404
16	18,98	18,98	360,2404	360,2404
17	18,98	19	360,2404	361
18	19,2	19	368,64	361
19	19,2	19,04	368,64	362,5216
20	19,2	19,04	368,64	362,5216
21	20,23	20,21	409,2529	408,4441
22	20,23	20,21	409,2529	408,4441
23	21,54	20,34	463,9716	413,7156
24	21,54	20,34	463,9716	413,7156
25	21,54	20,34	463,9716	413,7156
26	21,54	20,35	463,9716	414,1225
27	21,54	20,35	463,9716	414,1225
28	21,66	20,51	469,1556	420,6601
29	21,87	20,51	478,2969	420,6601
30	21,88	21,51	478,7344	462,6801
31	22,87	21,81	523,0369	475,6761
32	22,87	22,53	523,0369	507,6009
33	22,87	22,53	523,0369	507,6009
34	23,61	23	557,4321	529
35	23,68	23	560,7424	529
36	23,69	23,35	561,2161	545,2225
37	23,69	23,65	561,2161	559,3225
38	24,34	23,65	592,4356	559,3225

39	24,34	24,35	592,4356	592,9225
40	25	24,4	625	595,36
Σ	809,09	794,4	16649,47	16030,62

A. Varians Data x_1

$$S = \sqrt{\frac{\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{n}}{n-1}}$$

$$S = \sqrt{\frac{16649,47 - \frac{(809,09)^2}{40}}{40-1}}$$

$$S = \sqrt{\frac{16649,47 - \frac{654626,62}{40}}{39}}$$

$$S = \sqrt{\frac{16649,47 - 16365,66}{39}}$$

$$S = \sqrt{\frac{283,81}{39}}$$

$$S = \sqrt{7,27}$$

$$S = 2,69 \longrightarrow 7,24$$

Lampiran 6,

**Tes Akhir Kemampuan Dribel Zig-zag
Pada Latihan Club Bola Basket
Patriots Kota Bengkulu**

No	Nama	Umur (Tahun)	Hasil Tes Akhir
1	Leo Ferandes	18	12,49
2	Andry Satria	17	12,59
3	M.aris Rinaldi	17	12,52
4	Ridho Esa Putra	18	14,69
5	Hyllian Tanre	18	14,69
6	M.Lakha Kurniawan	18	15,77
7	Reynaldo	18	15,77
8	M. Ramadhan Sidiq	18	14,89
9	Duwi Risky	18	14,89
10	Juyati Hartodi	17	16,21
11	M. Fadel	18	16,21
12	Afriadi	18	17,23
13	Ayang	20	17,23
14	Rio Kurniawan	19	17,45
15	M. Adieb	19	17,45
16	Ahmad Yasser	19	17,98
17	Nardianto	21	16,54
18	Rendy Fahreza	20	16,22
19	Adtya Dwi Arga	20	16,22
20	Jemy Setiawan	18	19,22
21	Irfan	18	17,23
22	Imam Baihaqi	18	17,23
23	Deosi	18	19,44
24	Nanda Rizqullah	19	19,44
25	Ditto	19	20,00
26	Agam Sanjaya	19	19,00
27	M. Ramadhan Panji	20	20,54
28	Rio Bintang	19	19,66
29	M. Rizky Hidayah	19	19,87
30	Yogi EsMeded	20	20,00
31	Zakky Mutaqin	20	20,87
32	Mario Batrha	20	20,87

33	Ryadus	19	20,77
34	Hendias Juniansyah	18	21,50
35	Leo Ragustus	19	21,60
36	Rio Suprianton	19	21,60
37	M. Aris Rinaldi	18	21,44
38	M. Rizky Hidayat	18	22,30
39	Teo Novian	18	22,30
40	Roby Crist	18	23,55
Jumlah			725,47
Rata-rata			18,13675
Simangan baku			2,896677

Lampiran 7,

**Uji Normalitas Data Tes Akhir Dribel Zig-zag Club
Bola Basket Patriots Kota Bengkulu**

No	x_1	x_2	x_1^2	x_2^2	$x_1 \cdot x_2$
1	14,59	12,49	212,8681	156,0001	182,2291
2	14,69	12,59	215,7961	158,5081	184,9471
3	15,52	12,52	240,8704	156,7504	194,3104
4	17,89	14,69	320,0521	215,7961	262,8041
5	17,89	14,69	320,0521	215,7961	262,8041
6	17,89	15,77	320,0521	248,6929	282,1253
7	17,89	15,77	320,0521	248,6929	282,1253
8	17,89	14,89	320,0521	221,7121	266,3821
9	17,89	14,89	320,0521	221,7121	266,3821
10	18,22	16,21	331,9684	262,7641	295,3462
11	18,22	16,21	331,9684	262,7641	295,3462
12	18,23	17,23	332,3329	296,8729	314,1029
13	18,23	17,23	332,3329	296,8729	314,1029
14	18,98	17,45	360,2404	304,5025	331,201
15	18,98	17,45	360,2404	304,5025	331,201
16	18,98	17,98	360,2404	323,2804	341,2604
17	18,98	16,54	360,2404	273,5716	313,9292
18	19,2	16,22	368,64	263,0884	311,424
19	19,2	16,22	368,64	263,0884	311,424
20	19,2	19,22	368,64	369,4084	369,024
21	20,23	17,23	409,2529	296,8729	348,5629
22	20,23	17,23	409,2529	296,8729	348,5629
23	21,54	19,44	463,9716	377,9136	418,7376
24	21,54	19,44	463,9716	377,9136	418,7376
25	21,54	20	463,9716	400	430,8
26	21,54	19	463,9716	361	409,26
27	21,54	20,54	463,9716	421,8916	442,4316
28	21,66	19,66	469,1556	386,5156	425,8356
29	21,87	19,87	478,2969	394,8169	434,5569
30	21,88	20	478,7344	400	437,6
31	22,87	20,87	523,0369	435,5569	477,2969
32	22,87	20,87	523,0369	435,5569	477,2969
33	22,87	20,77	523,0369	431,3929	475,0099
34	23,61	21,5	557,4321	462,25	507,615
35	23,68	21,6	560,7424	466,56	511,488
36	23,69	21,6	561,2161	466,56	511,704
37	23,69	21,44	561,2161	459,6736	507,9136
38	24,34	22,3	592,4356	497,29	542,782

39	24,34	22,3	592,4356	497,29	542,782
40	25,00	23,55	625	554,6025	588,75
Σ	809,09	725,47	16649,47	13484,91	14970,19

A. Daftar Distribusi Frekuensi

Pre Test 1

$$\text{Range (R)} = \text{Skor tertinggi} - \text{Skor terendah}$$

$$= 23,55 - 12,49 = 11,06$$

$$\text{Banyak kelas (K)} = 1 + 3,3 \log n$$

$$= 1 + 3,3 \text{ Log } 40$$

$$= 1 + 3,3 \cdot (1,602)$$

$$= 1 + 5,28 = 6,28 = 6 \text{ (dibulatkan)}$$

$$\text{Panjang Interval (P)} = R/K$$

$$= 11/6 = 1,84 = 2 \text{ (dibulatkan)}$$

A. Varians Data x_1

$$S = \sqrt{\frac{\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{n}}{(n-1)}}$$

$$S = \sqrt{\frac{13484,91 - \frac{(725,47)^2}{40}}{40 - 1}}$$

$$S = \sqrt{\frac{13484,91 - \frac{526306,72}{40}}{39}}$$

$$S = \sqrt{\frac{13484,92 - 13157,66}{39}}$$

$$S = \sqrt{\frac{327,27}{39}}$$

$$S = \sqrt{8,40}$$

$$S = 2,90 \longrightarrow \mathbf{8,41}$$

Standar Deviasi (S):

$$S = \sqrt{\frac{n \cdot \sum xi^2 - (\sum xi)^2}{n(n-1)}}$$

$$S = \sqrt{\frac{40 \cdot 13484,91 - 526306,72}{40(40-1)}}$$

$$S = \sqrt{\frac{539396,4 - 526306,72}{40 \cdot (40-1)}}$$

$$S = \sqrt{\frac{13089,7}{1560}}$$

$$S = \sqrt{8,40}$$

$$S = \mathbf{2,90}$$

Lampiran 8

Uji Keberartian Koofesien Korelasi

Hi : Tidak dapat pengaruh yang berarti antara x_1 dengan x_2

Ha : Terdapat pengaruh yang berarti antara x_1 dengan x_2

$$\begin{aligned}
 r_{xy} &= \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}} \\
 &= \frac{40(14970,19) - (809,09)(725,47)}{\sqrt{\{40(16649,47) - (809,09)^2\} \{40(13484,91) - (725,47)^2\}}} \\
 &= \frac{598807,6 - 586970,52}{\sqrt{\{665978,8 - 654626,62\} \{539396,4 - 526306,72\}}} \\
 &= \frac{11837,08}{\sqrt{\{11352,18\} \{13089,68\}}} \\
 &= \frac{11837,08}{\sqrt{148596403,50}} \\
 &= \frac{11837,08}{12190,01} \\
 &= \mathbf{0,97}
 \end{aligned}$$

Bila dikonsultasikan dengan harga kritik r dan product moment dengan $n = 40$ dan $\alpha = 0,05$ sebesar 0,312 ternyata $r_{hitung} = \mathbf{0,97} > r_{tabel} = \mathbf{0,321}$. Dengan demikian ada hubungan yang berarti antara latihan padat (massed practice) dengan keterampilan mendribel dalam permainan Bola Basket.

Lampiran 9

Uji Kontribusi Dilanjutkan Rumus Determinasi

$$K = r^2 \times 100\%$$

$$K = (0,97)^2 \times 100 \%$$

$$K = 94,09\%$$

Dilihat dari hasil kontribusi antara sebelum dan sesudah pemberian latihan padat dengan peroleha $K = 94,09\%$. Maka dapat disimpulkan kontribusi latihan padat terhadap kemampuan mendribel adalah sebesar $94,09\%$, sedangkan sisanya $5,91\%$ dipengaruhi oleh variabel lain.

Untuk mengetahui kualitas keberartian regresi antara *pre test* dan *post test* dilakukan uji “t” dengan rumus :

$$t_{hitung} = \frac{r\sqrt{(n-2)}}{\sqrt{1-r^2}}$$

$$t_{hitung} = \frac{0,95\sqrt{(40-2)}}{\sqrt{1-(0,97)^2}}$$

$$t_{hitung} = \frac{0,95\sqrt{(38)}}{\sqrt{1-0,95}}$$

$$t_{hitung} = \frac{0,95.616}{\sqrt{0,05}}$$

$$t_{hitung} = \frac{0,95.616}{0,22}$$

$$t_{hitung} = \frac{5,85}{0,22} \quad \text{—————} \quad t_{hitung} = \mathbf{26,6}$$

Dengan derajat kebebasan $n - 2 = 38$ dan $\alpha = 0,5$ sebesar $2,021$ ternyata $t_{hitung} = \mathbf{26,6} > t_{tabel} = \mathbf{2,021}$ maka H_a dapat diterima. Ada pengaruh yang signifikan antara latihan padat atau *massed practice* (X) terhadap kemampuan mendribel (Y).

Program latihan dribbling dengan metode latihan padat

Minggu	Hari	Pertemuan	Variasi Dribble	Repetisi	Set	Recovery
Tes Awal (Pre-test) Dribbling						
I	Selasa	1	Drbble Rendah tangan satu	10	3	5 ^s
	Jumat	2				
	Minggu	3				
II	Selasa	4	Dribble Rendah tangan dua	12	3	5 ^s
	Jumat	5				
	Minggu	6				
III	Selasa	7	Dribble ditempat (<i>Figure Eight speed dribble</i>)	10	4	5 ^s
	Jumat	8				
	Minggu	9				
IV	Selasa	10	Dribble bolak-balik (<i>speed dribble</i>)	12	4	5 ^s
	Jumat	11				
	Minggu	12				
V	Selasa	13	Dribble ditempat dan bolak-balik	10	5	5 ^s
	Jumat	14				
	Minggu	15				
VI	Selasa	16	Dribble zig-zag (<i>crosover dribble</i>)	12	5	5 ^s
	Jumat	17				
	Minggu	18				
Tes Akhir (Post-test) Dribbling						

Keterangan :

Repetisi = Pengulangan melakukan dribble

1. Dalam melakukan dribble mengikuti variasi dribble yang telah ditentukan
2. Dalam satu set terdiri dari 1 kali dribble. Dan pelaksanaannya satu orang melakukan 1 kali dribble dengan waktu yang telah ditentukan. Dilakukan bergantian setelah setiap orang telah melakukan

PROGRAM LATIHAN DRIBBLING BOLA BASKET
MENGGUNAKAN METODE LATIHAN PADAT SELAMA 18
PERTEMUAN

Tujuan Latihan	Pertemuan	Materi Latihan	Waktu (menit)	Repetisi/ Set	Istirahat antar Set
<p>- Pemain dapat melakukan teknik dribble bola basket dengan baik dan benar</p> <p>- Pemain memiliki perasaan terhadap kontrol bola yang baik</p>	PERTAMA (1)	a. Informasi			
		- Pemain berbaris 4 syaf.	5		
		- Informasi tentang latihan yang akan dilaksanakan	5		
		b. Latihan pendahuluan			
		- lari keliling lapangan bola basket 3 kali putaran	2		
- Dilanjutkan penguluran secara statis dan dinamis	8				
		c. Latihan inti			
		- Latihan dribble bola basket			
		- Gerakan dribble Rendah menggunakan satu tangan	55	10/3	2 menit
		- konsentrasi dan fokus setiap melakukan gerakan dribble			
		- Intensitas Submaksimal			
		d. Latihan Penutup			
		- Melakukan penguluran	5		
		- Evaluasi latihan yang telah dilakukan			
			10		

PROGRAM LATIHAN DRIBBLING BOLA BASKET
MENGGUNAKAN METODE LATIHAN PADAT SELAMA 18
PERTEMUAN

Tujuan Latihan	Pertemuan	Materi Latihan	Waktu (menit)	Repetisi/ Set	Istirahat antar Set
<p>- Pemain dapat melakukan teknik dribble bola basket dengan baik dan benar</p> <p>- Pemain memiliki perasaan terhadap kontrol bola yang baik</p>	PERTAMA (2)	a. Informasi	5		
		- Pemain berbaris 4 syaf.	5		
		- Informasi tentang latihan yang akan dilaksanakan	2		
		b. Latihan pendahuluan	8		
		- lari keliling lapangan bola basket 3 kali putaran	55	10/3	2 menit
- Dilanjutkan penguluran secara statis dan dinamis					
		c. Latihan inti			
		- Latihan dribble bola basket			
		- Gerakan dribble rendah menggunakan satu tangan			
		- konsentrasi dan fokus setiap melakukan gerakan dribble			
		- Intensitas Submaksimal			
		d. Latihan Penutup			
		- Melakukan penguluran	5		
		- Evaluasi latihan yang telah dilakukan	10		

PROGRAM LATIHAN DRIBBLING BOLA BASKET
MENGGUNAKAN METODE LATIHAN PADAT SELAMA 18
PERTEMUAN

Tujuan Latihan	Pertemuan	Materi Latihan	Waktu (menit)	Repetisi/ Set	Istirahat antar Set
<p>- Pemain dapat melakukan teknik dribble bola basket dengan baik dan benar</p> <p>- Pemain memiliki perasaan terhadap kontrol bola yang baik</p>	PERTAMA (3)	a. Informasi	5		
		- Pemain berbaris 4 syaf.	5		
		- Informasi tentang latihan yang akan dilaksanakan	2		
		b. Latihan pendahuluan	8		
		- lari keliling lapangan bola basket 3 kali putaran	55	10/3	2 menit
- Dilanjutkan penguluran secara statis dan dinamis					
		c. Latihan inti			
		- Latihan dribble bola basket			
		- Gerakan dribble rendah menggunakan satu tangan			
		- konsentrasi dan fokus setiap melakukan gerakan dribble			
		- Intensitas Submaksimal	5		
		d. Latihan Penutup			
		- Melakukan penguluran	10		
		- Evaluasi latihan yang telah dilakukan			

PROGRAM LATIHAN DRIBBLING BOLA BASKET
MENGGUNAKAN METODE LATIHAN PADAT SELAMA 18
PERTEMUAN

Tujuan Latihan	Pertemuan	Materi Latihan	Waktu (menit)	Repetisi/ Set	Istirahat antar Set
<p>- Pemain dapat melakukan teknik dribble bola basket dengan baik dan benar</p> <p>- Pemain memiliki perasaan terhadap kontrol bola yang baik</p>	PERTAMA (4)	a. Informasi	5		
		- Pemain berbaris 4 syaf.	5		
		- Informasi tentang latihan yang akan dilaksanakan	2		
		b. Latihan pendahuluan	8		
		- lari keliling lapangan bola basket 3 kali putaran	55	10/3	2 menit
- Dilanjutkan penguluran secara statis dan dinamis					
		c. Latihan inti			
		- Latihan dribble bola basket			
		- Gerakan dribble rendah menggunakan dua tangan			
		- konsentrasi dan fokus setiap melakukan gerakan dribble			
		- Intensitas Submaksimal			
		d. Latihan Penutup	5		
		- Melakukan penguluran			
		- Evaluasi latihan yang telah dilakukan	10		

PROGRAM LATIHAN DRIBBLING BOLA BASKET
MENGGUNAKAN METODE LATIHAN PADAT SELAMA 18
PERTEMUAN

Tujuan Latihan	Pertemuan	Materi Latihan	Waktu (menit)	Repetisi/ Set	Istirahat antar Set
<p>- Pemain dapat melakukan teknik dribble bola basket dengan baik dan benar</p> <p>- Pemain memiliki perasaan terhadap kontrol bola yang baik</p>	PERTAMA (5)	a. Informasi	5		
		- Pemain berbaris 4 syaf.	5		
		- Informasi tentang latihan yang akan dilaksanakan	2		
		b. Latihan pendahuluan	8		
		- lari keliling lapangan bola basket 3 kali putaran	55	10/3	2 menit
- Dilanjutkan penguluran secara statis dan dinamis					
		c. Latihan inti			
		- Latihan dribble bola basket			
		- Gerakan dribble rendah menggunakan dua tangan			
		- konsentrasi dan fokus setiap melakukan gerakan dribble			
		- Intensitas Submaksimal			
		d. Latihan Penutup			
		- Melakukan penguluran	5		
		- Evaluasi latihan yang telah dilakukan	10		

PROGRAM LATIHAN DRIBBLING BOLA BASKET
MENGGUNAKAN METODE LATIHAN PADAT SELAMA 18
PERTEMUAN

Tujuan Latihan	Pertemuan	Materi Latihan	Waktu (menit)	Repetisi/ Set	Istirahat antar Set
<p>- Pemain dapat melakukan teknik dribble bola basket dengan baik dan benar</p> <p>- Pemain memiliki perasaan terhadap kontrol bola yang baik</p>	PERTAMA (6)	a. Informasi	5		
		- Pemain berbaris 4 syaf.	5		
		- Informasi tentang latihan yang akan dilaksanakan	2		
		b. Latihan pendahuluan	8		
		- lari keliling lapangan bola basket 3 kali putaran	55	10/3	2 menit
- Dilanjutkan penguluran secara statis dan dinamis					
		c. Latihan inti			
		- Latihan dribble bola basket			
		- Gerakan dribble rendah menggunakan dua tangan			
		- konsentrasi dan fokus setiap melakukan gerakan dribble			
		- Intensitas Submaksimal			
		d. Latihan Penutup			
		- Melakukan penguluran	5		
		- Evaluasi latihan yang telah dilakukan	10		

PROGRAM LATIHAN DRIBBLING BOLA BASKET
MENGGUNAKAN METODE LATIHAN PADAT SELAMA 18
PERTEMUAN

Tujuan Latihan	Pertemuan	Materi Latihan	Waktu (menit)	Repetisi/ Set	Istirahat antar Set
<p>- Pemain dapat melakukan teknik dribble bola basket dengan baik dan benar</p> <p>- Pemain memiliki perasaan terhadap kontrol bola yang baik</p>	PERTAMA (7)	a. Informasi	5		
		- Pemain berbaris 4 syaf.	5		
		- Informasi tentang latihan yang akan dilaksanakan	2		
		b. Latihan pendahuluan	8		
		- lari keliling lapangan bola basket 3 kali putaran	55	10/3	2
- Dilanjutkan penguluran secara statis dan dinamis					
		c. Latihan inti			
		- Latihan dribble bola basket			
		- Gerakan dribble ditempat (<i>Figure Eight speed dribble</i>)			
		- konsentrasi dan fokus setiap melakukan gerakan dribble			
		- Intensitas Submaksimal			
		d. Latihan Penutup	5		
		- Melakukan penguluran			
		- Evaluasi latihan yang telah dilakukan	10		

PROGRAM LATIHAN DRIBBLING BOLA BASKET
MENGGUNAKAN METODE LATIHAN PADAT SELAMA 18
PERTEMUAN

Tujuan Latihan	Pertemuan	Materi Latihan	Waktu (menit)	Repetisi/ Set	Istirahat antar Set
<p>- Pemain dapat melakukan teknik dribble bola basket dengan baik dan benar</p> <p>- Pemain memiliki perasaan terhadap kontrol bola yang baik</p>	PERTAMA (8)	<p>a. Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemain berbaris 4 syaf. - Informasi tentang latihan yang akan dilaksanakan <p>b. Latihan pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> - lari keliling lapangan bola basket 3 kali putaran - Dilanjutkan penguluran secara statis dan dinamis <p>c. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Latihan dribble bola basket - Gerakan dribble ditempat (<i>Figure Eight speed dribble</i>) - Konsentrasi dan fokus setiap melakukan gerakan dribble - Intensitas Submaksimal <p>d. Latihan Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan penguluran - Evaluasi latihan yang telah dilakukan 	<p>5</p> <p>5</p> <p>2</p> <p>8</p> <p>55</p> <p>5</p> <p>10</p>	<p>10/3</p>	2 menit

PROGRAM LATIHAN DRIBBLING BOLA BASKET
MENGGUNAKAN METODE LATIHAN PADAT SELAMA 18
PERTEMUAN

Tujuan Latihan	Pertemuan	Materi Latihan	Waktu (menit)	Repetisi/ Set	Istirahat antar Set
<p>- Pemain dapat melakukan teknik dribble bola basket dengan baik dan benar</p> <p>- Pemain memiliki perasaan terhadap kontrol bola yang baik</p>	PERTAMA (9)	<p>a. Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemain berbaris 4 syaf. - Informasi tentang latihan yang akan dilaksanakan <p>b. Latihan pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> - lari keliling lapangan bola basket 3 kali putaran - Dilanjutkan penguluran secara statis dan dinamis <p>c. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Latihan dribble bola basket - Gerakan dribble ditempat (<i>Figure Eight speed dribble</i>) - konsentrasi dan fokus setiap melakukan gerakan dribble - Intensitas Submaksimal <p>d. Latihan Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan penguluran - Evaluasi latihan yang telah dilakukan 	<p>5</p> <p>5</p> <p>2</p> <p>8</p> <p>55</p> <p>5</p> <p>10</p>	<p>10/3</p>	2 menit

PROGRAM LATIHAN DRIBBLING BOLA BASKET
MENGGUNAKAN METODE LATIHAN PADAT SELAMA 18
PERTEMUAN

Tujuan Latihan	Pertemuan	Materi Latihan	Waktu (menit)	Repetisi/ Set	Istirahat antar Set
<p>- Pemain dapat melakukan teknik dribble bola basket dengan baik dan benar</p> <p>- Pemain memiliki perasaan terhadap kontrol bola yang baik</p>	PERTAMA (10)	<p>a. Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemain berbaris 4 syaf. - Informasi tentang latihan yang akan dilaksanakan <p>b. Latihan pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> - lari keliling lapangan bola basket 3 kali putaran - Dilanjutkan penguluran secara statis dan dinamis <p>c. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Latihan dribble bola basket - Gerakan dribble bolak-balik (<i>speed dribble</i>) - konsentrasi dan fokus setiap melakukan gerakan dribble - Intensitas Submaksimal <p>d. Latihan Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan penguluran - Evaluasi latihan yang telah dilakukan 	<p>5</p> <p>5</p> <p>2</p> <p>8</p> <p>55</p> <p>5</p> <p>10</p>	10/3	2 menit

PROGRAM LATIHAN DRIBBLING BOLA BASKET
MENGGUNAKAN METODE LATIHAN PADAT SELAMA 18
PERTEMUAN

Tujuan Latihan	Pertemuan	Materi Latihan	Waktu (menit)	Repetisi/ Set	Istirahat antar Set
<p>- Pemain dapat melakukan teknik dribble bola basket dengan baik dan benar</p> <p>- Pemain memiliki perasaan terhadap kontrol bola yang baik</p>	PERTAMA (11)	a. Informasi			
		- Pemain berbaris 4 syaf.	5		
		- Informasi tentang latihan yang akan dilaksanakan	5		
		b. Latihan pendahuluan			
		- lari keliling lapangan bola basket 3 kali putaran	2		
- Dilanjutkan penguluran secara statis dan dinamis	8				
		c. Latihan inti			
- Latihan dribble bola basket					
- Gerakan dribble bolak-balik (<i>speed dribble</i>)			55	10/3	2 menit
- konsentrasi dan fokus setiap melakukan gerakan dribble					
- Intensitas Submaksimal					
		d. Latihan Penutup			
- Melakukan penguluran			5		
- Evaluasi latihan yang telah dilakukan			10		

PROGRAM LATIHAN DRIBBLING BOLA BASKET
MENGGUNAKAN METODE LATIHAN PADAT SELAMA 18
PERTEMUAN

Tujuan Latihan	Pertemuan	Materi Latihan	Waktu (menit)	Repetisi/ Set	Istirahat antar Set
<p>- Pemain dapat melakukan teknik dribble bola basket dengan baik dan benar</p> <p>- Pemain memiliki perasaan terhadap kontrol bola yang baik</p>	PERTAMA (12)	a. Informasi	5		
		- Pemain berbaris 4 syaf.	5		
		- Informasi tentang latihan yang akan dilaksanakan	2		
		b. Latihan pendahuluan	8		
		- lari keliling lapangan bola basket 3 kali putaran	55	10/3	2 menit
- Dilanjutkan penguluran secara statis dan dinamis					
		c. Latihan inti			
		- Latihan dribble bola basket			
		- Gerakan dribble bolak-balik (<i>speed dribble</i>)			
		- konsentrasi dan fokus setiap melakukan gerakan dribble			
		- Intensitas Submaksimal			
		d. Latihan Penutup			
		- Melakukan penguluran	5		
		- Evaluasi latihan yang telah dilakukan	10		

PROGRAM LATIHAN DRIBBLING BOLA BASKET
MENGGUNAKAN METODE LATIHAN PADAT SELAMA 18
PERTEMUAN

Tujuan Latihan	Pertemuan	Materi Latihan	Waktu (menit)	Repetisi/ Set	Istirahat antar Set
<p>- Pemain dapat melakukan teknik dribble bola basket dengan baik dan benar</p> <p>- Pemain memiliki perasaan terhadap kontrol bola yang baik</p>	PERTAMA (13)	a. Informasi	5		
		- Pemain berbaris 4 syaf.	5		
		- Informasi tentang latihan yang akan dilaksanakan	2		
		b. Latihan pendahuluan	8		
		- lari keliling lapangan bola basket 3 kali putaran	55	10/3	2 menit
- Dilanjutkan penguluran secara statis dan dinamis					
		c. Latihan inti			
		- Latihan dribble bola basket			
		- Gerakan dribble ditempat dan bolak-balik			
		- konsentrasi dan fokus setiap melakukan gerakan dribble			
		- Intensitas Submaksimal			
		d. Latihan Penutup	5		
		- Melakukan penguluran			
		- Evaluasi latihan yang telah dilakukan	10		

PROGRAM LATIHAN DRIBBLING BOLA BASKET
MENGGUNAKAN METODE LATIHAN PADAT SELAMA 18
PERTEMUAN

Tujuan Latihan	Pertemuan	Materi Latihan	Waktu (menit)	Repetisi/ Set	Istirahat antar Set
<p>- Pemain dapat melakukan teknik dribble bola basket dengan baik dan benar</p> <p>- Pemain memiliki perasaan terhadap kontrol bola yang baik</p>	PERTAMA (14)	a. Informasi	5		
		- Pemain berbaris 4 syaf.	5		
		- Informasi tentang latihan yang akan dilaksanakan	2		
		b. Latihan pendahuluan	8		
		- lari keliling lapangan bola basket 3 kali putaran	55	10/3	2 menit
- Dilanjutkan penguluran secara statis dan dinamis					
		c. Latihan inti			
		- Latihan dribble bola basket			
		- Gerakan dribble ditempat dan bolak-balik			
		- konsentrasi dan fokus setiap melakukan gerakan dribble			
		- Intensitas Submaksimal			
		d. Latihan Penutup	5		
		- Melakukan penguluran			
		- Evaluasi latihan yang telah dilakukan	10		

PROGRAM LATIHAN DRIBBLING BOLA BASKET
MENGGUNAKAN METODE LATIHAN PADAT SELAMA 18
PERTEMUAN

Tujuan Latihan	Pertemuan	Materi Latihan	Waktu (menit)	Repetisi/ Set	Istirahat antar Set
<p>- Pemain dapat melakukan teknik dribble bola basket dengan baik dan benar</p> <p>- Pemain memiliki perasaan terhadap kontrol bola yang baik</p>	PERTAMA (15)	a. Informasi	5		
		- Pemain berbaris 4 syaf.	5		
		- Informasi tentang latihan yang akan dilaksanakan	2		
		b. Latihan pendahuluan	8		
		- lari keliling lapangan bola basket 3 kali putaran	55	10/3	2 menit
- Dilanjutkan penguluran secara statis dan dinamis					
		c. Latihan inti			
		- Latihan dribble bola basket			
		- Gerakan dribble ditempat dan bolak-balik			
		- konsentrasi dan fokus setiap melakukan gerakan dribble			
		- Intensitas Submaksimal			
		d. Latihan Penutup			
		- Melakukan penguluran	5		
		- Evaluasi latihan yang telah dilakukan	10		

PROGRAM LATIHAN DRIBBLING BOLA BASKET
MENGGUNAKAN METODE LATIHAN PADAT SELAMA 18
PERTEMUAN

Tujuan Latihan	Pertemuan	Materi Latihan	Waktu (menit)	Repetisi/ Set	Istirahat antar Set
<p>- Pemain dapat melakukan teknik dribble bola basket dengan baik dan benar</p> <p>- Pemain memiliki perasaan terhadap kontrol bola yang baik</p>	PERTAMA (16)	a. Informasi	5		
		- Pemain berbaris 4 syaf.	5		
		- Informasi tentang latihan yang akan dilaksanakan	2		
		b. Latihan pendahuluan	8		
		- lari keliling lapangan bola basket 3 kali putaran	55	10/3	2 menit
- Dilanjutkan penguluran secara statis dan dinamis					
		c. Latihan inti			
		- Latihan dribble bola basket			
		- Gerakan dribble zig-zag (<i>crossover dribble</i>)			
		- konsentrasi dan fokus setiap melakukan gerakan dribble			
		- Intensitas Submaksimal			
		d. Latihan Penutup			
		- Melakukan penguluran	5		
		- Evaluasi latihan yang telah dilakukan	10		

PROGRAM LATIHAN DRIBBLING BOLA BASKET
MENGGUNAKAN METODE LATIHAN PADAT SELAMA 18
PERTEMUAN

Tujuan Latihan	Pertemuan	Materi Latihan	Waktu (menit)	Repetisi/ Set	Istirahat antar Set
<p>- Pemain dapat melakukan teknik dribble bola basket dengan baik dan benar</p> <p>- Pemain memiliki perasaan terhadap kontrol bola yang baik</p>	PERTAMA (17)	a. Informasi	5		
		- Pemain berbaris 4 syaf.	5		
		- Informasi tentang latihan yang akan dilaksanakan	2		
		b. Latihan pendahuluan	8		
		- lari keliling lapangan bola basket 3 kali putaran	55	10/3	2 menit
- Dilanjutkan penguluran secara statis dan dinamis					
c. Latihan inti					
- Latihan dribble bola basket					
- Gerakan dribble zig-zag(<i>crossover dribble</i>)					
- konsentrasi dan fokus setiap melakukan gerakan dribble					
- Intensitas Submaksimal					
d. Latihan Penutup					
- Melakukan penguluran			5		
- Evaluasi latihan yang telah dilakukan			10		

PROGRAM LATIHAN DRIBBLING BOLA BASKET
MENGGUNAKAN METODE LATIHAN PADAT SELAMA 18
PERTEMUAN

Tujuan Latihan	Pertemuan	Materi Latihan	Waktu (menit)	Repetisi/ Set	Istirahat antar Set
<p>- Pemain dapat melakukan teknik dribble bola basket dengan baik dan benar</p> <p>- Pemain memiliki perasaan terhadap kontrol bola yang baik</p>	PERTAMA (18)	<p>a. Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemain berbaris 4 syaf. - Informasi tentang latihan yang akan dilaksanakan <p>b. Latihan pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> - lari keliling lapangan bola basket 3 kali putaran - Dilanjutkan penguluran secara statis dan dinamis <p>c. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Latihan dribble bola basket - Gerakan dribble zig-zag (<i>crossover dribble</i>) - konsentrasi dan fokus setiap melakukan gerakan dribble - Intensitas Submaksimal <p>d. Latihan Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan penguluran - Evaluasi latihan yang telah dilakukan 	<p>5</p> <p>5</p> <p>2</p> <p>8</p> <p>55</p> <p>5</p> <p>10</p>	10/3	2 menit

Lampiran 11



Lampiran 12

**Stretching**

Lampiran 13



Instruksi pemberian program latihan

Lampiran 14



Tes Kemampuan Dribel Zig-Zag (Pre-test & Post-test)

Lampiran 15



Drbble Rendah tangan satu

Lampiran 16



Dribble Rendah tangan dua

Lampiran 17



Dribble ditempat (*Figure Eight speed dribble*)

Lampiran 18



Dribble ditempat dan bolak-balik

Lampiran 19



Dribble zig-zag (*crossover dribble*)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS BENGKULU

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jalan WR. Supratman Kandang Limun Bengkulu 38371A
Telepon (0736) 21170.Psw.203-232, 21186 Faksimile : (0736) 21186
Laman: www.fkip.unib.ac.id e-mail: dekanat.fkip@unib.ac.id

Nomor : 1733 /UN30.7/PL/2014
Lamp : 1 (satu) Expl Proposal
Perihal : Izin Penelitian

8 April 2014

Yth. Kepala Kantor Pelayanan Perizinan Terpadu Propinsi Bengkulu
Di Bengkulu

Untuk kelancaran dalam penulisan Skripsi mahasiswa, bersama ini kami mohon bantuan Saudara untuk dapat memberikan izin melakukan penelitian / pengambilan data kepada:

Nama : Dwi Saputra
NPM : A1H010044
Program Studi : Penjaskes
Tempat penelitian : Klub Bola Basket Patriots Kota Bengkulu
Waktu Penelitian : 10 April s.d 30 April 2014

dengan judul : "Pengaruh Latihan Padat (*Massed Practice*) Terhadap Kemampuan *Dribbling* Dalam Klub Bola Basket Patriots Kota Bengkulu." Proposal terlampir.

Atas bantuan dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

an Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik
Prof. Dr. Bambang Sahono, M.Pd
NIP. 19591015 198503 1 016

Tembusan :
Yth. Dekan FKIP sebagai laporan



PEMERINTAH PROVINSI BENGKULU
KANTOR PELAYANAN PERIZINAN TERPADU

Jl. Pembangunan No. 1 Telepon/Fax: (0736) 23512 Kode Pos: 38225
 Website: www.kp2tprovbengkulu.go.id Blog: www.kp2tbengkulu.blogspot.com
 BENGKULU

REKOMENDASI

NOMOR : 5037.1/047 /KP2T/2014

TENTANG PENELITIAN

- Dasar:
1. Peraturan Gubernur Bengkulu Nomor 18 Tahun 2013 tanggal 02 Agustus 2013 tentang Perubahan kedua Atas Peraturan Gubernur Nomor 07 Tahun 2012 Tentang Pendelegasian Sebagian Kewenangan Penandatanganan Perizinan dan Non (Bukan) Perizinan Pemerintah Provinsi Bengkulu Kepada Kepala Kantor Pelayanan Perizinan Terpadu Provinsi Bengkulu.
 2. Surat Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu Nomor: 1733/UN30.7/PL/2014, Tanggal 08/04/2014 Perihal Tentang Penelitian . Permohonan diterima di KP2T Tanggal 08 April 2014

Lembaga Penyelenggara : -
 Nama Peneliti : Dwi Saputra / A1H010044 / Mahasiswa
 Maksud : Melakukan Penelitian
 Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Padat (Massed Practice) Terhadap Kemampuan Dribbling Dalam Klub Bola Basket Patriots Kota Bengkulu
 Daerah Penelitian : Klub Bola Basket Patriots Kota Bengkulu
 Waktu Penelitian/Kegiatan : 08 April 2014 s/d 08 May 2014
 Penanggung Jawab : Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu

Dengan ini merekomendasikan penelitian yang akan diadakan dengan ketentuan:

- a. Sebelum melakukan penelitian harus melapor kepada Gubernur/Bupati/Walikota Cq. Kepala Badan/Kepala Kantor Kesbang Pol dan Linmas atau sebutan lain setempat.
- b. Harus mentaati semua ketentuan Perundang-undangan yang berlaku.
- c. Selesai melakukan penelitian agar melaporkan/menyampaikan hasil penelitian kepada Kepala Kantor Pelayanan Perizinan Terpadu Provinsi Bengkulu.
- d. Apabila masa berlaku Rekomendasi ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan penelitian belum selesai, perpanjangan Rekomendasi Penelitian harus diajukan kembali kepada instansi pemohon.
- e. Rekomendasi ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang surat rekomendasi ini tidak mentaati/mengindahkan ketentuan-ketentuan seperti tersebut di atas.

Demikian Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 08 April 2014
 KEPALA KANTOR
 PELAYANAN PERIZINAN TERPADU
 PROVINSI BENGKULU
 KP2T

 Ir. HENDRY POERWANTRISNO
 PEMBINA Tk. I
 NIP. 19620921 199003 1 003

Tembusan disampaikan kepada Yth:

1. Kepala Badan Kesbang Pol Provinsi Bengkulu di Bengkulu
2. Kepala Badan Pelayanan Perizinan Terpadu dan Penanaman Modal Kota Bengkulu
3. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS BENKULU
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENJASKES
Jl. W. Suripatana Kandang, Bengkulu 38071, Telp. (0980) 312036

CAUSAH:

1. Bola bimbingan wajib di bawakan setiap bimbingan dengan dosen pembimbing 1 dan 2
2. Bola bimbingan di isi oleh dosen pembimbing jrs.
3. Jumlah bimbingan minimal 12 kali dengan pembimbing 1, dan minimal 10 dengan pembimbing 2

BUKU BIMBINGAN SKRIPSI

NAMA : Dwi Saputra

NPM : A1H010044

DOSEN PEMBIMBING : 1. Bayu Tasjanstyo, M.Or

2. Drs. Santan Sihombing, M.Si

JUMLAH SKRIPSI : PEDEKARUH LATIHAN PADAT

(MASSED PRACTICE) TERHADAP

KEMAMPUAN DRIBBLING PEMAIN

PADA ~~PERAN~~ CIKID BOLA BASKET PATRIOTS

KOTA BENKULU

1	01/01/2014	BAB I	Pembukaan		
2	02/01/2014	BAB I	Pembukaan		
3	03/01/2014	BAB II	Pembukaan		
4	04/01/2014	BAB II	Pembukaan		
5	05/01/2014	BAB II	Pembukaan		
6	06/01/2014	BAB III	Pembukaan		
7	07/01/2014	BAB III	Pembukaan		
8	08/01/2014	BAB III	Pembukaan		
9	09/01/2014	BAB IV	Pembukaan		
10	10/01/2014	BAB IV	Pembukaan		
11	11/01/2014	BAB IV	Pembukaan		
12	12/01/2014	BAB IV	Pembukaan		
13	13/01/2014	BAB IV	Pembukaan		
14	14/01/2014	BAB IV	Pembukaan		
15	15/01/2014	BAB IV	Pembukaan		

16	16/01/2014	BAB V	Pembukaan		
17	17/01/2014	BAB V	Pembukaan		
18	18/01/2014	BAB V	Pembukaan		
19	19/01/2014	BAB V	Pembukaan		
20	20/01/2014	BAB V	Pembukaan		
21	21/01/2014	BAB V	Pembukaan		
22	22/01/2014	BAB V	Pembukaan		
23	23/01/2014	BAB V	Pembukaan		
24	24/01/2014	BAB V	Pembukaan		

Pengantar:

Sebelum memulai proses pembelajaran yang intensif, mahasiswa ybs. telah mengikuti sistem pengabdian masyarakat sebagai berikut.

Emangkuh, 26 Desember 2014

Mengantah,
Kons Prodi Pemas

Dosen Pembimbing 1

Dosen Pembimbing 2

Des. Taufiqulhikmah, M.Pd.

Rizki Indah Yuli, S.Pd, M.Or

Drs. Saiful Rizki, M.Pd.

TABEL IV
NILAI-NILAI CHI KUADRAT

dk	Tabel signifikansi						
	50%	30%	20%	10%	5%	1%	
1	0,455	1,074	1,642	2,706	3,841	6,635	
2	1,386	2,408	3,219	4,605	5,991	9,210	
3	2,366	3,665	4,642	6,251	7,815	11,341	
4	3,357	4,878	5,989	7,779	9,488	13,277	
5	4,351	6,064	7,289	9,236	11,070	15,086	
6	5,348	7,231	8,558	10,645	12,592	16,812	
7	6,346	8,383	9,803	12,017	14,067	18,475	
8	7,344	9,524	11,030	13,362	15,507	20,090	
9	8,343	10,656	12,242	14,694	16,919	21,666	
10	9,342	11,781	13,442	15,987	18,307	23,209	
11	10,341	12,899	14,631	17,275	19,675	24,725	
12	11,340	14,011	15,812	18,549	21,026	26,217	
13	12,340	15,119	16,985	19,812	22,362	27,688	
14	13,339	16,222	18,151	21,064	23,685	29,141	
15	14,339	17,322	19,311	22,307	24,996	30,578	
16	15,338	18,418	20,485	23,542	26,296	32,000	
17	16,338	19,511	21,615	24,789	27,587	33,409	
18	17,338	20,601	22,760	25,989	28,869	34,805	
19	18,338	21,689	23,900	27,204	30,144	36,191	
20	19,337	22,775	25,038	28,412	31,410	37,566	
21	20,337	23,858	26,171	29,615	32,671	38,932	
22	21,337	24,939	27,301	30,813	33,924	40,289	
23	22,337	26,018	28,429	32,007	35,172	41,638	
24	23,337	27,096	29,553	33,186	36,415	42,980	
25	24,337	28,172	30,675	34,382	37,652	44,314	
26	25,336	29,246	31,795	35,563	38,885	45,642	
27	26,336	30,319	32,912	36,741	40,113	46,963	
28	27,336	31,391	34,027	37,916	41,337	48,278	
29	28,336	32,461	35,139	39,097	42,557	49,588	
30	29,336	33,530	36,250	40,258	43,773	50,892	

Tanggal Pengisian :
 Nama Mahasiswa :
 Nama Dosen :
 Nama Kelas :
 No Absen :
 No. Absen :
 No. Absen :
 No. Absen :

Nilai-Nilai Product Moment (r)

n	Tarf Signifikan		N	Tarf Signifikan		n	Tarf Signifikan	
	5%	1%		5%	1%		5%	1%
3	0,997	0,990	27	0,381	0,487	55	0,266	0,345
4	0,950	0,990	28	0,374	0,478	60	0,254	0,330
5	0,878	0,959	29	0,367	0,470	65	0,244	0,317
6	0,811	0,917	30	0,361	0,463	70	0,235	0,306
7	0,754	0,874	31	0,355	0,456	75	0,227	0,296
8	0,707	0,834	32	0,349	0,449	80	0,220	0,286
9	0,666	0,798	33	0,344	0,442	85	0,213	0,278
10	0,632	0,765	34	0,339	0,436	90	0,207	0,270
11	0,602	0,735	35	0,334	0,430	95	0,202	0,263
12	0,576	0,708	36	0,329	0,424	100	0,195	0,256
13	0,553	0,684	37	0,325	0,418	125	0,176	0,230
14	0,532	0,661	38	0,320	0,413	150	0,159	0,210
15	0,514	0,641	39	0,316	0,408	175	0,148	0,194
16	0,497	0,623	40	0,312	0,403	200	0,138	0,181
17	0,482	0,606	41	0,308	0,398	300	0,113	0,148
18	0,468	0,590	42	0,304	0,393	400	0,098	0,128
19	0,456	0,575	43	0,301	0,389	500	0,088	0,115
20	0,444	0,561	44	0,297	0,384	600	0,080	0,108
21	0,433	0,549	45	0,294	0,380	700	0,074	0,097
22	0,423	0,537	46	0,291	0,376	800	0,070	0,091
23	0,413	0,526	47	0,288	0,372	900	0,065	0,086
24	0,404	0,515	48	0,284	0,368	1000	0,062	0,081
25	0,396	0,505	49	0,281	0,364			
26	0,388	0,496	50	0,279	0,361			

Sumber : Sugiyono, Bandung 2013

Baris Atas untuk 5%

Baris Bawah Untuk 10%

Nilai-Nilai Distribusi F

Year	Year											Year											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1	401	200	216	225	230	234	237	239	241	242	242	242	244	246	248	249	250	251	252	253	253	254	254
2	4051	4099	4149	4200	4252	4304	4357	4410	4463	4517	4571	4625	4679	4733	4787	4841	4895	4949	5003	5057	5111	5165	5219
3	9648	9620	9593	9567	9542	9518	9495	9472	9450	9428	9406	9384	9362	9341	9320	9299	9278	9257	9236	9215	9194	9173	9152
4	1612	845	828	812	801	794	789	784	779	774	770	766	762	758	754	750	746	742	738	734	730	726	722
5	3432	2021	2848	2871	2874	2874	2871	2867	2861	2854	2847	2840	2832	2824	2815	2806	2797	2788	2778	2768	2758	2748	2737
6	641	578	541	518	501	489	480	472	465	459	454	449	444	439	434	429	424	419	414	409	404	399	394
7	1625	1327	1208	1129	1070	1027	993	964	939	916	894	873	853	834	816	799	783	768	753	738	723	708	693
8	559	554	478	443	428	420	415	410	406	403	400	397	394	391	388	385	382	379	376	373	370	367	364
9	1023	835	845	788	746	708	678	654	634	617	602	588	574	561	549	537	525	513	501	490	478	467	456
10	1129	648	648	627	604	581	558	534	510	487	464	441	418	395	372	349	326	303	280	257	234	211	188
11	612	638	638	628	618	608	598	588	578	568	558	548	538	528	518	508	498	488	478	468	458	448	438
	426	430	428	427	426	425	424	423	422	421	420	419	418	417	416	415	414	413	412	411	410	409	408
	1024	728	829	829	828	827	826	825	824	823	822	821	820	819	818	817	816	815	814	813	812	811	810
	858	728	828	828	827	826	825	824	823	822	821	820	819	818	817	816	815	814	813	812	811	810	809

Sumber : Sugiyono, Bandung 2013

Percentage	1st 10										1st 30																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
41	426	379	332	285	238	191	144	97	50	3	426	379	332	285	238	191	144	97	50	3	426	379	332	285	238	191	144	97	50	3
50	440	318	229	150	81	42	22	11	6	3	440	318	229	150	81	42	22	11	6	3	440	318	229	150	81	42	22	11	6	3
55	442	317	228	149	80	41	21	10	5	2	442	317	228	149	80	41	21	10	5	2	442	317	228	149	80	41	21	10	5	2
60	440	315	226	148	79	40	20	9	4	1	440	315	226	148	79	40	20	9	4	1	440	315	226	148	79	40	20	9	4	1
65	438	313	224	147	78	39	19	8	3	0	438	313	224	147	78	39	19	8	3	0	438	313	224	147	78	39	19	8	3	0
70	436	311	222	146	77	38	18	7	2	0	436	311	222	146	77	38	18	7	2	0	436	311	222	146	77	38	18	7	2	0
75	434	309	220	145	76	37	17	6	1	0	434	309	220	145	76	37	17	6	1	0	434	309	220	145	76	37	17	6	1	0
80	432	307	218	144	75	36	16	5	0	0	432	307	218	144	75	36	16	5	0	0	432	307	218	144	75	36	16	5	0	0
85	430	305	216	143	74	35	15	4	0	0	430	305	216	143	74	35	15	4	0	0	430	305	216	143	74	35	15	4	0	0
90	428	303	214	142	73	34	14	3	0	0	428	303	214	142	73	34	14	3	0	0	428	303	214	142	73	34	14	3	0	0
95	426	301	212	141	72	33	13	2	0	0	426	301	212	141	72	33	13	2	0	0	426	301	212	141	72	33	13	2	0	0
100	424	299	210	140	71	32	12	1	0	0	424	299	210	140	71	32	12	1	0	0	424	299	210	140	71	32	12	1	0	0