

## PENGARUH MODIFIKASI BOLA BASKET SIZE 5 TERHADAP KETRAMPILAN *DRIBBLE* PADA BOLA BASKET

**Abig Faisal Akhror\*, Abdul Rachman Syam Tuasikal**

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

abigakhror@mhs.unesa.ac.id

### Abstrak

Modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntutkannya dengan bentuk aktifitas belajar yang potensial dan dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. Penggunaan modifikasi bola basket size 5 dapat dilaksanakan di ekstrakurikuler. Dengan adanya berbagai macam tugas rangkaian gerak dengan macam variasi menggunakan bola basket ukuran 5, siswa akan melakukan latihan dribble dengan runtutan gerak yang telah ditentukan. Adanya modifikasi penggunaan bola basket ukuran 5 dengan berbagai macam gerak ini akan melatih siswa dalam melakukan tahapan dribble dengan benar. Berdasarkan table 3 tersebut, uji beda yang digunakan yaitu parametris. Jenis uji yang digunakan adalah Paired Sample T Test. Nilai rata-rata saat pretest dribble kanan sebesar 48,29 dan meningkat 43% menjadi 69,29 saat posttest. Nilai rata-rata saat pretest dribble kiri sebesar 43,93 dan meningkat 49% menjadi 65,50 saat posttest. Taraf signifikan pada penelitian ini adalah 5% jika nilai signifikan  $<0,05$  maka dikatakan ada pengaruh yang signifikan. Sedangkan jika nilai sig  $>0,05$  maka data dikatakan tidak ada pengaruh yang signifikan. Dapat disimpulkan bahwa nilai signifikan yang diperoleh sebesar  $0,000 < 0,05$  yang dapat diartikan ada pengaruh yang signifikan.. Dari pembahasan tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan *dribble* bola basket menggunakan bola size 5 dapat meningkatkan kemampuan siswa yang ada didalam ekstrakurikuler bola basket dalam melakukan *dribble* baik menggunakan tangan kanan ataupun kiri.

**Kata Kunci** : modifikasi bola basket size 5, *dribble*, bola basket

### Abstract

Modification is analyzing and developing subject matter to support the potential learning activities and facilitating for students. The utilization of basketball size 5 modification can be carried in extracurricular. With the various types of motion assignments with variations using basketball size 5, students will do dribble exercises with predetermined motion sequences. The modification of the use of size 5 basketball with various kinds of motion will train students to do the dribble stages correctly. This is a quantitative study with comparative method. The data were analyzed by Paired Sample T Test. The mean value at the right dribble pretest was 48.29 and increased 43% to 69.29 at the posttest. The average value at the left dribble pretest was 43.93 and increased 49% to 65.50 at posttest. Significant level in this study is 5% if the significant value  $<0.05$  or there is a significant effect. Whereas if the value of sig  $> 0.05$  then the data is said to have no significant effect. It can be concluded that the significant value obtained is  $0,000 < 0,05$  which can be interpreted as having a significant effect. From the discussion, it can be concluded that basketball dribble training by using ball size 5 can increase the ability of students who in basketball extracurricular to do good dribble use right or left hand.

**Keywords** : modification basketball size 5, dribble, basketball

## PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu kebutuhan pokok dalam kehidupan manusia, dimana dari sejak dini pendidikan sudah mulai diajarkan. Pendidikan yang baik merupakan sebuah harapan bagi negara, dimana dalam pendidikan akan mengeksplorasi kemampuan yang dimiliki tak lepas dari sikap spiritual, sikap sosial serta norma-norma yang berlaku. Menurut UU RI No. 20 Tahun 2003 “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”.

Ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan siswa di luar waktu sekolah guna menambah keterampilan akademik dan non akademik sains, seni, pramuka, *english club* dan olahraga seperti futsal, sepak bola, bulu tangkis, voli, dan bola basket. Kegiatan ini tentu saja dapat memengaruhi perkembangan afektif, kognitif, dan psikomotor siswa. Ekstrakurikuler juga merupakan suatu wadah di bawah naungan sekolah dan fasilitas yang diberikan sekolah. Di dalam ekstrakurikuler peserta didik juga menambah wawasan dalam mengembangkan potensi/bakat yang ada untuk terus belajar menemukan masalah dan memperbaiki secepat mungkin kekurangannya. Berdasarkan peraturan menteri pendidikan dan kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 tentang ekstrakurikuler yaitu: “Dalam kurikulum 2013 terdapat 2 kelompok ekstrakurikuler yaitu ekstrakurikuler wajib dan ekstrakurikuler pilihan. Kegiatan ekstrakurikuler wajib dalam kurikulum 2013 merupakan pendidikan kepramukaan sebagai ekstrakurikuler wajib sedangkan ekstrakurikuler pilihan diselenggarakan oleh satuan pendidikan sesuai dengan minat dan bakat peserta didik. ”Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah suatu kegiatan yang dapat dilakukan siswa untuk mengembangkan potensi, memperluas pengetahuan, minat dan bakat yang dilakukan di luar jam sekolah. Melalui kegiatan tersebut siswa dapat membawa nama baik sekolah dari jenjang daerah, provinsi, nasional maupun internasional, hal tersebut tentunya akan sangat membanggakan bagi siswa itu

sendiri dan membanggakan sekolah serta membawa nama baik sekolah di mata masyarakat.

Seperti di SMP Negeri 1 Kauman Tulungagung yang memiliki beberapa ekstrakurikuler salah satunya adalah bola basket. Bola basket merupakan suatu cabang olahraga yang dimainkan oleh 2 tim, di mana dalam satu tim terdiri dari 5 orang pemain. Pada permainan bolabasket, pemenang ditentukan oleh jumlah bola yang berhasil di masukkan pada ring lawan (Kartiko, dkk., 2019: 449). “Permainan basket adalah sistem yang kompetitif. Selama waktu permainan, daya saing ini dapat berfluktuasi, Karenanya intensitas persaingan mungkin jauh lebih tinggi pada waktu-waktu tertentu permainan dari yang lain” (González, dkk., 2016: 52). Menurut Mohaimin dan Kishore (2014: 14), tingkat kinerja pemain bola basket yang tinggi tergantung pada keterampilan dasar. Menurut Jordane dan Martin (dalam Villar dkk 2003: 275), salah satu teknik dasar bagi para pemula yaitu *dribble*. Menurut Oliver (2007) dalam Pratama dan Sutapa (2016), “*Dribble* adalah salah satu dasar bola basket yang pertama harus diperkenalkan kepada pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bola basket”.

Dalam permainan bola basket diperlukan teknik *dribble* yang benar karena faktor dari keterampilan *dribble* dalam permainan bola basket sangatlah penting untuk menunjang dalam permainan bola basket. Oleh karena itu setiap individu di dalam tim perlu mendapatkan latihan dalam menguasai tehnik-tehnik latihan dari pelatih di kegiatan ekstrakurikuler. Frekuensi latihan sangat berhubungan erat dengan tingkat kematangan keterampilan *dribble* bola basket. Peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket membutuhkan latihan yang bervariasi untuk melatih dan mengasah keterampilan *dribble*. Tujuan diatur dan disusunnya latihan yang bervariasi adalah membantu peserta didik tidak mengalami kejenuhan saat melakukan latihan keterampilan *dribble*. Dengan adanya berbagai macam tugas rangkaian gerak dengan macam variasi menggunakan bola basket size 5, siswa akan melakukan latihan *dribble* dengan runtutan gerak yang telah ditentukan. Modifikasi merupakan pengembangan suatu media alat atau benda untuk mempermudah siswa. Menurut Bahagia & Adang (1999: 1), “modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntukannya dengan bentuk aktivitas belajar yang

potensial dan dapat memperlancar siswa dalam belajarnya”. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan dan membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak bisa menjadi bisa. Bola basket merupakan cabang olahraga yang terbagi menjadi 2 tim dalam 1 tim membutuhkan 5 orang pemain sasaran utama pada saat permainan adalah memasukkan bola kedalam ring lawan.

“Permainan basket adalah sistem yang kompetitif. Selama waktu permainan, daya saing ini dapat berfluktuasi, karena intensitas persaingan mungkin jauh lebih tinggi pada waktu-waktu tertentu permainan dari yang lain” (González, dkk., 2016: 52). *Dribble* adalah teknik dasar yang diperkenalkan dari awal pertemuan kepada pemula untuk memulai mengenalkan bola basket, karena *dribble* merupakan pengatur penyerangan, tanpa adanya *dribble* akan sulit untuk menembus pertahanan lawan. “*Dribble* adalah salah satu dasar bola basket yang pertama diperkenalkan kepada para pemula” (Oliver, 2007: 49).

**METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan jenis eksperimen semu (quasi eksperimen) dengan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, deskriptif kuantitatif yaitu dalam penelitian ini dapat angka-angka atau data numerik, dimana hasil data tersebut akan dianalisis dan dideskriptifkan. Pada penelitian yang digunakan adalah One Group Pretest-Posttest Desain. Dalam penelitian ini tidak disertakan kelompok kontrol. Kelebihan pada desain ini adalah dilakukannya pretest dan posttest sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan / treatment yang diberikan (Maksum, 2018: 116). Pada penelitian ini desain yang digunakan adalah One Group Pretest–Posttest Desain. Dalam penelitian ini tidak disertakan kelompok kontrol. Kelebihan pada desain ini adalah dilakukannya pretest dan posttest sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan/treatment yang diberikan (Maksum, 2018: 116). Dalam penelitian ini akan dilakukan 4 kali tatap muka, pertemuan pertama akan dilakukan pretest dan perlakuan pertama, pertemuan kedua-ketiga akan diberikan perlakuan. Pertemuan keempat akan dilakukan posttest menggunakan treatment bola basket size 5.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Kauman Tulungagung yang dilaksanakan pada tanggal 29 Mei 2019 hingga 04 Juni 2019 dengan empat kali pertemuan, hasil dari penelitian disajikan dalam bentuk deskriptif data dan hasil uji hipotesis berdasarkan hasil post-test dan pre-test kelompok eksperimen.

**Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Pretest dan Posttest Keterampilan *Dribble* Bola Basket**

| Tes             | <i>Dribble</i> | N  | M     | SD     | V       | Min | Mak |
|-----------------|----------------|----|-------|--------|---------|-----|-----|
| <i>Pretest</i>  | Kanan          | 14 | 48,29 | 4,322  | 18,681  | 42  | 55  |
|                 | Kiri           | 14 | 43,93 | 3,990  | 15,918  | 40  | 53  |
| <i>Posttest</i> | Kanan          | 14 | 69,29 | 10,201 | 104,066 | 53  | 85  |
|                 | Kiri           | 14 | 65,50 | 9,757  | 95,192  | 50  | 84  |

Dalam uji normalitas ini akan menggunakan uji Shapiro-Wilk. Metode Shapiro-Wilk adalah metode uji normalitas yang efektif dan valid digunakan untuk sampel berjumlah kecil. Menentukan apakah data yang digunakan berdistribusi normal atau tidak, dapat dilihat dari nilai Asymp. Sig. Pengertian signifikan dalam penelitian ini adalah tingkat keyakinan terhadap suatu hipotesis.

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas dengan Metode Shapiro-Wilk**

| Tes             | <i>Dribble</i> | Signifikan | Kesimpulan |
|-----------------|----------------|------------|------------|
| <i>Pretest</i>  | Kanan          | 0,297      | Normal     |
|                 | Kiri           | 0,065      | Normal     |
| <i>Posttest</i> | Kanan          | 0,433      | Normal     |
|                 | Kiri           | 0,981      | Normal     |

Berdasarkan tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa data pada penelitian berdistribusi normal. Jika data berdistribusi normal, maka jenis statistik yang digunakan adalah statistik parametris. Statistik parametris adalah ilmu statistik yang mempertimbangkan jenis sebaran atau distribusi data, apakah data normal atau tidak. Karena data berdistribusi normal, maka pengujian hipotesis akan menggunakan uji parametris. Statistik parametris yaitu ilmu statistik yang mempertimbangkan jenis sebaran atau distribusi data, apakah data menyebar secara normal atau tidak. Dengan kata lain, data yang akan dianalisis menggunakan statistic parametrik harus

memenuhi asumsi normalitas. Ciri-ciri dari statistic parametrik adalah data dengan skala interval dan rasio, data menyebar atau distribusi normal. Berdasarkan penjelasan tersebut maka jenis uji t yang akan digunakan adalah Paired Sample T Test.

**Tabel 3. Hasil Uji Beda Nilai Pretest dan Posttest**

| <i>Dribble</i> | Tes             | Mean  | Beda  | T      | Sig   | %   |
|----------------|-----------------|-------|-------|--------|-------|-----|
| Kanan          | <i>Pretest</i>  | 48,29 | 21    | -6,605 | 0,000 | 43% |
|                | <i>Posttest</i> | 69,29 |       |        |       |     |
| Kiri           | <i>Pretest</i>  | 43,93 | 21,57 | -7.858 | 0,000 | 49% |
|                | <i>Posttest</i> | 65,50 |       |        |       |     |

Berdasarkan tabel 3 tersebut, uji beda yang digunakan yaitu parametris. Jenis uji yang digunakan adalah uji Paired Sample T Test. Jadi dapat disimpulkan bahwa nilai signifikan yang diperoleh sebesar  $0,000 < 0,05$  dimana artinya ada pengaruh yang signifikan. Dari pembahasan tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan *dribble* bola basket menggunakan modifikasi bola size 5 dapat meningkatkan kemampuan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dalam melakukan *dribble* baik menggunakan tangan kanan ataupun kiri.

Pada pertemuan 1 tahap *pretest* menggunakan bola size 6 peserta didik belum memiliki kemampuan *dribble* yang baik dan saat *dribble* peserta didik memantulkan bola menggunakan telapak tangan tidak menggunakan jari-jari, dengan tahap perlakuan yang diberikan pada saat *treatment* pada pertemuan ke 2 peserta didik menggunakan modifikasi bola size 5 melakukan yang telah ditentukan yaitu *dribble* di tempat. Dalam *dribble* di tempat siswa melakukan beberapa gerakan, antara lain kuda-kuda sejajar melakukan *dribble* secara cepat, kuda-kuda depan belakang melakukan *dribble* dengan gerakan *dribble* depan belakang, dan kuda-kuda depan belakang melakukan *dribble* gerakan berputar badan ke kanan dan kiri. Pada pertemuan ke 3 siswa melakukan dasar *dribble* berjalan dan berlari. Dalam tahap ini siswa melakukan beberapa gerakan, antara lain melakukan *dribble* rendah dengan gerakan langkah maju dan mundur selebar-lebarnya, melakukan *dribble* berjalan dan berlari, dan melakukan *dribble* melewati rintangan/*cone* dengan berjalan dan berlari, dengan adanya perlakuan pada saat pertemuan 4 tahap *Posttest* peserta didik menggunakan bola size 6, dengan adanya perilaku menggunakan modifikasi bola size 5 peserta didik lebih terbiasa cara *dribble* bola basket yang

benar dengan menggunakan jari-jari, jadi peserta didik mampu melakukan *dribble* dengan baik dan memiliki keterampilan yang lebih baik dari sebelumnya.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil dari analisis data yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan modifikasi bola basket size 5 terhadap *dribble* bola basket pada ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Kauman Tulungagung, dan dapat dibuktikan dengan hasil nilai Sig. 0,000 pada *dribble* kanan dan kiri.
2. Besarnya pengaruh modifikasi bola basket size 5 terhadap *dribble* bola basket di SMP Negeri 1 Kauman Tulungagung adalah 43% pada *dribble* kanan dan 49% pada *dribble* kiri.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan yang telah ditemukan sebelumnya, maka terdapat beberapa saran yang diajukan adalah sebagai berikut:

1. Sesuai dengan hasil dari penelitian yang telah dilakukan maka sebaiknya penerapan modifikasi bola basket size 5 dapat dijadikan sebagai acuan pelatih ekstrakurikuler dalam proses latihan, yaitu sebagai bentuk usaha untuk meningkatkan kualitas latihan di ekstrakurikuler khususnya latihan *dribble* bola basket.
2. Untuk mendapatkan keterampilan yang lebih baik khususnya dalam penerapan modifikasi bola basket size 5, maka hendaknya proses latihan ini dilakukan dan disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi siswa, sehingga siswa dapat dengan mudah mengerti materi latihan dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bahagia, Y dan Adang, S. (1999). Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga. Jakarta: Depdikbud Dikdasdem.
- González, J., Guerra, Y., Manso, J., & Arriaza, E. (2016). Design and flow in basketball. *International journal of heat and technology*, 34: 51-58.
- Kartiko, D. C., Tuasikal, A. R. S., Al Ardha, M. A., & Yang, C. B. (2019). Biomechanical Analysis of Ball Trajectory Direction in Free Throw. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 335: 449-453.

- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa Pres.
- Mohaimin. A & Kishore. Y. (2014). Construction of dribbling control ability test for basketball. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 1 (2): 14-16.
- Oliver, J. (2007). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Human Kinetics.
- Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun (2014). *Tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*.
- Pratama, C., & Sutapa, P. (2016). Kontribusi Fisik Dan Teknik Terhadap Keterampilan Dribbling Atlet Bola basket Putri Junior Kabupaten Gunungkidul. *Jurnal Olahraga*, 4 (2): 155-163.
- UU RI Nomor 20 Tahun (2003). *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- Villar, F., Iglesias. D., Mareno, F., Cervello, E., & Ramos. L. (2003). Study of Efficiency of Starting to Dribble in Basketball and Its Technical /Tactical Implications. *Journal Of Human Movement Studies*. 44 : 273-284.

