

PENGARUH PENGGUNAAN *CONE* TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLE* BOLA BASKET PADA SISWA KELAS 5

Pingkan Putra Pamungkas*, Abdul Rachman Syam Tuasikal

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

Universitas Negeri Surabaya

*pingkan.17060464134@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan *cone* terhadap kemampuan dasar *dribble* bola basket pada siswa kelas 5 SD. Metode penelitiannya yaitu *one group pretest posttest design* dan subjek dari penelitian yaitu siswa kelas 5 SD dengan jumlah sampel sebanyak 11 siswa, dengan teknik pengambilan sampel *simple random sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar *pretest-posttest*. Tes yang diberikan pada siswa adalah tes *dribble* yang dilakukan untuk mengetahui kemampuan *dribble* siswa sebelum dan sesudah diberikannya *treatment*. Analisis data yang dilakukan adalah menggunakan aplikasi SPSS 25.0 for Windows Analisis data dilakukan secara statistik yaitu uji normalitas dengan uji Kolmogorov-Smirnov dan uji hipotesis dengan uji independent *t-test*. Berdasarkan uji statistik yang dilakukan didapatkan hasil yang menyatakan bahwa data penelitian memiliki distribusi normal. Sedangkan pada uji hipotesis dengan independen *t-test* didapatkan hasil yang signifikan, dengan nilai t hitung $6.629 > t$ tabel 2.821, berdasarkan hasil ini dinyatakan bahwa penelitian yang dilakukan memberikan pengaruh signifikan setelah dilakukannya *treatment* dengan menggunakan *cone* pada latihan kemampuan dasar *dribble* bola basket.

Kata Kunci: *dribble*; *cone*; bola basket

Abstract

This research aims to find out the effect of the use of cone on the basic ability of basketball dribbling in grade 5 elementary school students. The research method used is one group pretest posttest design and the subject of this study is grade 5 of elementary school students with total sample as many as 11 students and sampling method that used in this research is simple random sampling. The instrumental research in this research are pretest and posttest sheet. The test given to the student is a dribble test conducted to determine the dribble ability of the student before and after the treatment. Data analysis is done by using SPSS 25.0 for Windows application. Data analysis is done statistically which includes normality test using Kolmogorov-Smirnov test and hypothesis test using independent t-test. Based on statistical tests conducted obtained results stating that the research data has a normal distribution. While in the hypothesis test with independent t-test obtained significant results, with a calculated t value greater than the table T ($6629 > 2821$), based on these results it was stated that the research carried out a significant influence after the treatment by using cone on the practice of basic ability dribble basketball.

Keywords: dribble; cone; basketball

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah salah satu pendidikan yang bertujuan guna mewujudkan tujuan pendidikan dengan cara melakukan berbagai kegiatan secara fisik. Selain itu, pendidikan jasmani dapat digunakan sebagai penunjang prestasi siswa. Hal ini sangat beralasan sebab semakin sehat jasmani dan daya tahan tubuh para siswa ini akan berdampak positif bagi keberlangsungan proses belajar siswa, dimana konsentrasi belajar siswa akan

meningkat dan berprestasi dalam hasil belajarnya (Nurhasan, 2005:2)

Sekolah dasar adalah jenjang pendidikan dimana siswa memasuki fase umur antara 6 –12 tahun. Pada fase ini anak pada jenjang sekolah dasar mengalami tumbuh dan kembang yang pesat, sehingga siswa juga sangat mungkin untuk dibentuk karakter yang baik, melalui kegiatan akademik maupun non akademik (Soedjatmiko, 2015:60). Pendidikan jasmani diberikan kepada siswa sekolah dasar yang bertujuan utama menyeimbangkan aspek kognitif,

afektif dan psikomotorik (Hidayatullah, 2019:58). Melalui pendidikan jasmani juga diharapkan mampu membangun karakter para siswa yang sesuai kurikulum 2013 yang berdasarkan pembentukan karakter.

Bola basket adalah olahraga tim berbasis lapangan yang ditandai dengan eksekusi berulang dari tindakan intensitas tinggi dan keterampilan seperti *dribbling*, *passing* dan *shooting* (Scanlan *et al.*, 2011:1154). Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa keterampilan *dribbling* yang dilakukan selama berjalannya permainan bola basket oleh pemain elit menunjukkan hasil menggiring bola selama 10% dari waktu dan dalam 39% *sprint* yang dilakukan langsung (Conte *et al.*, 2015:146). *Dribbling* sebagai keterampilan inti yang sangat berpengaruh dalam kesuksesan permainan basket, dilatihkan secara pada pemain basket muda. Secara khusus, *dribble* berkecepatan tinggi dianggap sebagai keterampilan mendasar dalam bola basket dewasa dan remaja karena memberikan keuntungan saat menggiring ke dalam *ring* basket atau saat melakukan *fast break* (Ferioli *et al.*, 2020:176). Karena pentingnya kecepatan *dribbling* untuk kesuksesan pemain, maka penting untuk memiliki teknik pengujian yang efektif untuk menilai kecepatan *dribbling* pemain basket.

Dribbling merupakan kemampuan siswa memindahkan bola menggunakan tangan dengan secepat-cepatnya untuk pencapaian tujuan yaitu mengadakan serangan balik, melewati lawan, memancing lawan, mengatur tempo permainan serta mencetak angka ke basket lawan secara efektif dan efisien tanpa kehilangan keseimbangan (Fatahillah, 2018:14). Melalui *dribbling* yang benar setiap pemain bola basket diharapkan memiliki kemampuan yang baik dalam bermain bolabasket. Pada hakikatnya setiap pemain bolabasket dituntut agar mampu melakukan *dribbling* yang baik, lincah tanpa kehilangan keseimbangan ketika melewati setiap lawan. Kelincahan pemain dapat mempengaruhi kemampuan timnya. Kelincahan ini dapat diterapkan dalam teknik *dribble* sebagai cara guna menerobos lawan secara cepat (Arwih, 2019:148).

Pada umumnya, pemain hanya mampu melakukan 1-2 kelincahan pada saat *dribble*, hal ini disebabkan pada saat menggiring bola pemain ini tidak mampu mengontrol bola yang memantul di atas lantai. Metode pelatihan untuk memainkan bola basket ini erat kaitannya dengan kemampuan, *skill* dan kerjasama tim untuk memainkan bola basket ini, dimana seluruh pemain harus memiliki keterampilan dasar termasuk *dribble*, *shooting*, *rebound*, dan lainnya (Kosasih, 2008:28).

Bola basket sebagai olahraga tim intermiten intensitas tinggi, banyak melibatkan lompatan, akselerasi, belokan dan *pivot* yang membutuhkan kombinasi kebugaran tubuh yang baik dan pergerakan dengan intensitas tinggi yang

dilakukan secara berulang. Dalam permainan bola basket, pemain yang baik harus memiliki kemampuan menggiring bola (*dribbling*) tanpa kehilangan keseimbangan dalam kecepatan berlari (Fujii *et al.*, 2010:985). Berlari sambil menggiring bola adalah keterampilan mendasar dalam bola basket. Namun, mempertahankan kecepatan berlari saat menggiring bola adalah suatu tantangan yang sering dihadapi oleh pemain pemula. Menggiring bola basket menjadi lebih rumit ketika para pemain berlari pada kecepatan tinggi dengan berbagai gerakan multidireksi, karena beban metabolisme dan *neuromascular* ekstra selama latihan (Kong *et al.*, 2015:120). Sebagai konsekuensinya, beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa *dribbling* dapat mengurangi kecepatan berlari di submaksimal dan latihan *sprint* berulang (Tessitore *et al.*, 2006:219).

Permasalahan yang sering terjadi pada permainan bola basket yaitu kurangnya hasil belajar siswa pada teknik dasar bola basket, seperti dalam melakukan praktik *dribbling* (menggiring) (Mar'i, 2018:331). Untuk mengatasi masalah tersebut, seorang guru pendidikan jasmani harus memiliki kreativitas tinggi dalam mengajarkan dan mempraktikkan berbagai olah raga yang telah ditetapkan dalam kurikulum 2013, meskipun dengan berbagai macam keterbatasan fasilitas penunjang bola basket.

Kompetensi dasar (KD) PJOK untuk kelas 5 SD yang tertera dalam lampiran keputusan Balitbang nomor 18 tahun 2020 tentang kompetensi inti & kompetensi dasar pelajaran pada kurikulum 2013, yaitu KD 3.1 dan 4.1, dimana peserta didik dapat memahami dan mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif yang sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar/bola kecil sederhana. Bola basket merupakan salah satu olahraga yang tergolong dalam permainan bola besar (Kemendikbud, 2020:18).

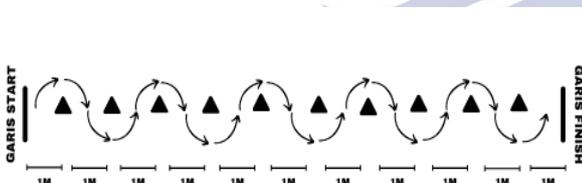
Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SDN 1 Cluring, diketahui bahwa pada praktik bola basket khususnya pada latihan gerak dasar *dribble* dilakukan secara konvensional. Pembelajaran konvensional ini dilakukan dengan cara memberikan ceramah dan komando dalam setiap gerakan dan teknik yang diberikan, tanpa disertai adanya media pembelajaran yang mendukung Pembelajaran dalam melakukan *dribble* (menggiring) bisa dilakukan dengan beberapa media yang dapat mempermudah pembelajaran, diantaranya adalah dengan latihan *dribbling* dengan menggunakan media *cone*. Penggunaan media pembelajaran harus mampu menarik minat siswa agar mau menjalankan tugas gerak dan tantangan yang menyenangkan (Prastowo, 2015:90). Tujuan yang ingin dicapai pada pembelajaran *Dribbling* ini adalah agar para siswa mampu mempraktikkan

dribbling secara baik dan benar, meskipun aktivitas ini dinilai sulit bagi siswa. Pemilihan media ini didasarkan pada prinsip DAP (*Developmentally Appropriate Practice*). DAP ialah salah satu aktivitas gerak yang diberikan tersebut berdasarkan kemampuan gerak siswa (Suherman, 2009:39). Oleh sebab itu, penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pendekatan pembelajaran *dribble* bola basket dengan menggunakan media pembelajaran *cone*, yang dilakukan pada siswa kelas 5 tingkat SD.

METODE

Penelitian ini menggunakan design penelitian *pre-experimental design* melalui pendekatan kuantitatif dan rancangan satu grup *pretest* dan *posttest* (Maksum, 2018:163). Teknik pengambilan *sample* dalam penelitian ini adalah dengan *simple random sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 5 SDN 4 Cluring dengan subyek penelitian berjumlah 11 siswa. Penelitian dilakukan sebanyak empat kali pertemuan dengan satu pertemuan dilakukan selama 35 menit.

Instrumen penelitian dalam penelitian ini adalah lembar *pretest* dan *posttest*, lembar tes ini digunakan sebagai instrumen penilaian yang diberikan di permulaan (*pretest*) yang kemudian dibandingkan dengan hasil tes yang diberikan setelah diberikannya *treatment* latihan *dribble* dengan menggunakan *cone* (*posttest*). Data yang didapatkan dalam penelitian ini didapatkan dengan menggunakan tes kemampuan *dribble*. Berikut ini merupakan gambaran lapangan untuk tes kemampuan *dribble*:



Gambar 1. Lintasan *dribble* bola basket dengan *cone*

Keterangan:

- Garis panah : Arah *dribble*
- Tanda segitiga : *Cone*
- Garis jarak : Jarak masing-masing *cone*
- Garis start/finish : Titik *start* dan *finish*

Cone disusun dengan sejajar antara *cone* satu dengan yang lainnya, dengan jarak masing-masing *cone* adalah 1 meter dan jarak antara garis *start* dan *finish* dengan *cone* adalah 1 meter. Siswa melakukan tes menggiring bola basket dengan arah *zig-zag* sampai dengan melewati garis *finish*. *Dribble* bola dilakukan siswa dengan menggunakan dua tangan, dimana siswa dapat menggunakan tangan kanan atau kiri pada saat *dribble* di titik *start* dan bergantian menggunakan tangan kiri atau kanan di *cone* pertama, terus bergantian sampai dengan mencapai titik *finish*. *Dribble*

mulai dilakukan saat siswa mendengar kata “Go”. Data yang dicatat dalam tes *dribble* ini adalah waktu dalam satuan detik (Verducci, 1989:35)

Data yang telah didapatkan kemudian dianalisis secara statistik dengan menggunakan SPSS 25.0 for Windows yaitu menghitung rata-rata skor *pretest* dan tes *posttest*, sebelum analisis maka data harus memenuhi persyaratan dalam Anava yaitu uji normalitas dan uji homogenitas (Maksum, 2018b:59)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang telah didapatkan pada penelitian kuantitatif ini adalah hasil *pretest* dan *posttest* latihan gerakan dasar *dribble* bola basket dengan menggunakan media *cone*. Berikut ini merupakan data deskriptif dari hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada table 1

Table 1. Data Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Tes	Mean (detik)	Skor minimal (detik)	Skor maksimal (detik)	Standar deviasi
<i>Pretest</i>	20.97	6.92	29.46	6.10
<i>Posttest</i>	14.44	6.06	27.93	5.97

Berdasarkan perhitungan statistik di atas, dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan nilai mean dari *pretest* dan *posttest* yaitu 6.53, dimana *posttest* dilakukan setelah siswa diberikan pelatihan *dribble* dengan menggunakan *cone*.

Uji statistik berikutnya yaitu uji normalitas dengan mengaplikasikan pengujian *Kolmogorov-Smirnov*. Data yang telah didapatkan kemudian diuji kenormalannya dengan *Kolmogorov-Smirnov test*. Perhitungan uji normalitas berfungsi guna mengetahui normalitas sebaran distribusi tiap variabel penelitian ini. Pengujian normalitas dihitung melalui uji *one sample Kolmogorov-Smirnov* yang ada di aplikasi IBM SPSS statistik 25.0 Hasil perhitungan dengan *Kolmogorov-Smirnov* tertera pada tabel 3.

Tabel 2. Hasil Uji *Kolmogorov-Smirnov*

Variable	N	Sig.(2-tailed)	α	Distribusi
<i>Pretest</i>	11	0.200	0.05	Normal
<i>Posttest</i>	11			Normal

Berdasarkan uji statistik di atas dapat diketahui bahwa dimana nilai *pretest* dan *posttest* menunjukkan nilai *significant (2-tailed)* yaitu 0.200. Distribusi variable dikatakan normal sebab nilai Sig. (2-tailed) yakni $0.200 > 0.05$ (Maksum, 2018:63).

Uji statistik yang terakhir adalah uji hipotesis, uji hipotesis berfungsi guna mengetahui adanya pengaruh penggunaan *cone* dalam gerakan dasar *dribble* bola basket. Data yang telah didapatkan kemudian diuji tingkat kesetaraan skor *pretest* dengan skor *posttest* dengan *paired sample t-test*. Hasil *paired sample t-test* tertera pada tabel 4.

Tabel 3. Hasil Paired Sample T-Test

Variabel	Mean	T	Sig(2-tailed)
Pretest	20.97	6.629	0.000
Posttest	14.44		

Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa nilai *significant (2-tailed)* yaitu 0.000. Berlandaskan data ini dapat dikatakan nilai signifikan $< \alpha (0,05)$, sehingga dapat dinyatakan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Sedangkan hasil *t* hitungnyanya adalah $6.629 > t$ tabel 2.821, dari hasil *t-test* ini dapat dikatakan bahwa terjadi peningkatan hasil dari sebelum diberikannya *treatment* latihan *dribble* menggunakan *cone* dan sesudahnya (Maksum, 2018:96).

Siswa SDN 4 Cluring kelas 5 yang sebelumnya belum pernah mendapatkan pengetahuan maupun latihan gerakan *dribble* mengalami peningkatan yang signifikan setelah diberikannya *treatment* oleh peneliti. Peningkatan yang terjadi setelah dilakukannya *treatment* tersebut dikarenakan terdapat suatu latihan yang dapat meningkatkan keterampilan *dribble* bola basket yang berupa *dribble zig-zag* dengan media *cone*. Latihan *dribble* dengan menggunakan *cone* memiliki karakteristik *dribble* yang dilakukan siswa dengan lintasan *cone* secara berkelok-kelok. *Dribble zig-zag* pada dasarnya memiliki tujuan untuk menguasai keterampilan *dribble* dan menghindar dari berbagai macam rintangan yang ada dalam lapangan basket, baik manusia maupun benda yang ada di sekeliling, sehingga siswa dapat lebih terampil dalam menggiring (*dribbling*) bola basket (Yuwono & Sugianto, 2015:73)

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, dimana latihan *dribble* dengan menggunakan kardus dan tiang memberikan pengaruh peningkatan signifikan terhadap kemampuan *dribble* siswa, dengan persentase peningkatan sebesar 17.35% (Fatmawati *et al.*, 2020:523). Penelitian ini relevan dengan penelitian sebelumnya, dimana terdapat peningkatan hasil *dribble* bola basket dengan keterangan yang valid, sehingga metode *dribble* bola basket dengan menggunakan *cone* dapat diterapkan. Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya, dimana dimana rintangan yang digunakan dimodifikasi dengan menggunakan *cone*. Selain itu subyek penelitian yang terdahulu adalah siswa SMA sedangkan pada penelitian ini menggunakan subjek siswa tingkat SD. Meskipun dengan perbedaan tersebut, dapat diketahui bahwa *treatment dribble* bola basket *zig-zag* dengan menggunakan *cone* juga dapat diterapkan di siswa tingkat SD dengan peningkatan hasil yang signifikan pula.

PENUTUP

Simpulan

Berlandaskan hasil dan pembahasan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh positif yang signifikan setelah diberikannya pelatihan *dribble* bola basket dengan menggunakan *cone* yang diterapkan pada siswa kelas 5 SD

Saran

Berlandaskan kesimpulan penelitian ini, maka peneliti mengusulkan beberapa saran, yaitu:

1. Penggunaan *cone* sebagai media pelatihan kemampuan dasar *dribble* pada siswa sekolah dasar haruslah disertai pelatihan yang intensif dan menyenangkan, supaya para siswa lebih mudah memahami dan mempraktikkan kemampuan dasar *dribble* bola basket
2. Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti tentang topik sejenis, maka penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan penelitian, agar penelitian yang dilakukannya mendapatkan data yang lebih baik dan mampu mengembangkan metode penelitian yang lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

Arwih, M. Z. (2019). Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Pada Permainan Bola Basket Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(1), 146–153.

Conte, D., Favero, T. G., Lupo, C., Francioni, F. M., Capranica, L., & Tessitore, A. (2015). Time-Motion Analysis of Italian Elite Women’s Basketball Games: Individual and Team Analyses. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(1), 144–150. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000633>

Fatahillah, A. (2018). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 11–20. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.131>

Fatmawati, D., Nurrochmah, S., & Heynoek, F. P. (2020). Pengaruh Latihan Dribble Zig-Zag terhadap Peningkatan Keterampilan Dribble Bola Basket Bagi Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket SMA. *Sport Science and Health* 2(11), 521–533.

Feroli, D., Schelling, X., Bosio, A., La Torre, A., Rucco, D., & Rampinini, E. (2020). Match Activities in Basketball Games: Comparison Between Different Competitive Levels. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(1), 172–182. <https://doi.org/10.1519/JSC.00000000000003039>

Fujii, K., Yamada, Y., & Oda, S. (2010). Skilled Basketball Players Rotate Their Shoulders More During

- Running While Dribbling. *Perceptual and Motor Skills*, 110(3), 983–994. <https://doi.org/10.2466/pms.110.3.983-994>
- Hidayatullah, F. (2019). Pemahaman Siswa Sekolah Dasar Peserta Sosialisasi Perbasi Kabupaten Bangkalan Dalam Pembentukan Karakter Melalui Permainan Kecil Bola Basket. *Physical Education, Health and Sport*, 2(2), 57–64. <http://publikasi.stkipgri-bkl.ac.id/index.php/SATRIA/article/view/10>
- Kemendikbud. (2020). *Surat Keputusan Kepala Badan Penelitian Dan Pengembangan dan Perbukuan No.018/H/KR/2020*.
- Kong, Z., Qi, F., & Shi, Q. (2015). The Influence of Basketball Dribbling on Repeated High-Intensity Intermittent Runs. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 13(2), 117–122. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2015.10.001>
- Kosasih, D. (2008). *Fundamental Basketball*. Karangturi Media.
- Maksum, A. (2018a). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, A. (2018b). *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mar'i, M. (2018). Penerapan Pembelajaran Gaya Latihan untuk Meningkatkan Hasil Belajar Dribbling Bola Basket. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga*, 329–334.
- Nurhasan. (2005). *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Unesa University Press.
- Prastowo, A. (2015). *Panduan Kreatif Membuat Bahan Ajar Inovatif: Menciptakan Metode Pembelajaran yang Menarik dan Menyenangkan*. Bandung: Diva Press.
- Scanlan, A., Dascombe, B., & Reaburn, P. (2011). A Comparison of The Activity Demands of Elite and Sub-Elite Australian Men's Basketball Competition. *Journal of Sports Sciences*, 29(11), 1153–1160. <https://doi.org/10.1080/02640414.2011.582509>
- Soedjatmiko. (2015). Membentuk Karakter Siswa Sekolah Dasar Menggunakan Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(2), 57–64. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v2i2.4588>
- Suherman, A. (2009). *Revitalisasi Pengajaran dalam Pendidikan Jasmani*. Bintang Warli Artika. <https://juriskes.com/ojs/index.php/jrk/article/view/128>
- Tessitore, A., Tiberi, M., Cortis, C., Rapisarda, E., Meeusen, R., & Capranica, L. (2006). Aerobic-Anaerobic Profiles, Heart Rate and Match Analysis in Old Basketball Players. *Gerontology*, 52(4), 214–222. <https://doi.org/10.1159/000093653>
- Verducci, F. M. (1989). Measurement Concepts in Physical Education and Exercise Science. In *Choice Reviews Online* (Vol. 27, Issue 01). Mosby. <https://doi.org/10.5860/choice.27-0362>
- Yuwono, E. I., & Sugianto, N. (2015). *Rancang Bangun Permainan Dribel Bola Basket "Basketball Jam" Untuk Menggunakan Knect*. Surabaya: Universitas Ciputra.