

PENGARUH MODEL LATIHAN MENGGUNAKAN METODE PRAKTIK DISTRIBUSI TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLE ANGGOTA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET SMPN 18 MALANG

Zena Anfdi Langga
Supriyadi

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang
e-mail: zenaint@gmail.com

Abstract: The goal in this research to determine the effect of training design use distribution practice method to the increase the dribble skills member of basketball extracurricular SMPN 18 Malang. The study design using pre-experimental, and pretest and posttest one group model. The research sample is 20 students. The instrument of this study using the test dribble, that is Knox Basketball Test. Data obtained from the pretest and posttest, were analyzed using t-test repeated observation. The analysis results of t-test repeated observation, obtained t count = 5,169 > t table = 1.72913. Based on the analysis, be able to conclude that there is the influence of training design use distribution practice method significantly to increase the dribble skill member of basketball extracurricular SMPN 18 Malang.

Keywords: basketball, dribble skill, distribution practice method, training design

Abstrak: Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh model latihan menggunakan metode praktik distribusi terhadap meningkatnya keterampilan *dribble* anggota ekstrakurikuler bolabasket SMPN 18 Malang. Rancangan penelitian ini menggunakan pra-eksperimental model *pretest* dan *posttest* satu kelompok. Sampel penelitian ini sebanyak 20 siswa. Instrumen penelitian ini menggunakan tes *dribble*, yaitu tes bolabasket Knox. Data yang diperoleh dari *pretest* dan *posttest*, dianalisis menggunakan uji-t amatan ulang. Analisis uji-t amatan ulang memperoleh hasil t hitung = 5.169 > t tabel = 1.72913. Berdasarkan hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh model latihan menggunakan metode praktik distribusi yang signifikan terhadap meningkatnya keterampilan *dribble* anggota ekstrakurikuler bolabasket SMPN 18 Malang.

Kata kunci: bolabasket, keterampilan *dribble*, metode praktik distribusi, model latihan

Kepelatihan adalah proses perkembangan, kemajuan, atau peningkatan kemampuan gerak dan kinerja manusia melalui proses latihan dengan jangka waktu yang relatif lama dan dikontrol atau dikoordinasikan oleh pe-latih dengan program latihan yang telah dibuat untuk mendapatkan hasil yang diinginkan pelatih guna mendukung kegiatan sehari-hari maupun pada cabang olahraga yang diinginkan. Sesuai dengan pendapat Yudiana (2008:1.0), “kepelatihan adalah sebuah ilmu dan juga seni yaitu suatu kegiatan proses mengorganisasikan aktifitas olahraga dengan melibatkan berbagai unsur baik

manusia maupun variabel lainnya, dengan maksud untuk mengembangkan atau meningkatkan kinerja seseorang atau pelakunya (atlet)”.

Pate (1993:5) menjelaskan bahwa “pelatih adalah seorang profesional yang tugasnya membantu olahragawan dan tim dalam memperbaiki penampilan olahraga. Karena pelatih adalah profesi, pelatih diharapkan dapat memberikan pelayanan dengan standard ukuran yang ada. Salah satunya dengan memberikan pelayanan paling mutakhir dari pengetahuan ilmiah bidang tersebut”. Jadi dapat disimpulkan, pelatih merupakan seseorang yang mengontrol

atau mengorganisasikan jalannya keplatihan dengan pengetahuan ilmiah paling muktahir. Pelatih disini sebagai pemicu agar siswa atau atlet memperoleh peningkatan dan perkembangan gerak yang optimal dengan menggunakan metode latihan, prinsip latihan serta faktor latihan dan disesuaikan dengan kondisi siswa atau atlet yang akan dilatih yang disatukan dalam program latihan. Salah satu program ekstrakurikuler yang ada di SMPN 18 Malang, yang semakin populer di Indonesia dan sebagai pendukung peningkatan baik dari segi gerak motorik ataupun dari segi mentalnya dengan bantuan arahan latihan yang tepat adalah cabang olahraga bolabasket.

Permainan bolabasket adalah permainan tim berisi dua tim di mana ada lima orang pada satu tim, yang berusaha memainkan bola untuk mendapatkan angka dari lawan dan menghalangi lawan untuk mencetak angka. Memasukkan bola ke keranjang lawan tidak mungkin dilakukan apabila permainan dilakukan sendiri atau bermain individual tanpa adanya kerjasama tim dari teman satu tim dan strategi-strategi dari pelatih. Pada dasarnya tujuan bola-basket ini tidak hanya menguasai permainan saja namun juga pada pembelajaran tentang menjunjung tinggi sikap *fair play* yang sangat penting.

Pada cabang olahraga bolabasket terdapat beberapa teknik dasar yang menjadi kunci utama dalam permainan bolabasket, yaitu *dribble*, *passing*, *shooting*. Penelitian ini memfokuskan pada keterampilan teknik *dribble*. Menurut Oliver (2007:49), "*dribble* merupakan salah satu dasar bolabasket yang pertama kali diperkenalkan kepada pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertan-dingan bolabasket". *Dribble* merupakan teknik dasar membawa bola dengan dipantul-pantulkan kelantai yang sangat berguna saat menyerang bertujuan untuk menghindari lawan atau menerobos pertahanan lawan, *dribble* bola bisa dilakukan sangat rendah untuk

menghindari lawan dan boleh tinggi namun tidak boleh lebih tinggi dari kepala dan merupakan teknik dasar yang harus dikuasai, manfaat ketika *dribble* sukses selain melewati lawan, juga bisa membukakan ruang gerak dari teman satu tim. *Dribble* harus dilakukan dengan kekuatan dari siku, pergelangan tangan, telapak tangan jari-jari, dan sedikit bantuan dari bahu. Jari harus selalu rileks namun *dribble* yang legal adalah selama posisi tangan tidak berada di bawah bola dan bola harus meninggalkan tangan sebelum kaki tumpuan berpindah posisi (Kosasih, 2008: 38). Sebagai syarat memperoleh keterampilan tersebut harus melalui pembinaan secara berkelanjutan yang dimulai sejak usia dini, dimulai dengan pembinaan yang menyenangkan, sehingga anak bisa menyukai cabang olahraga bolabasket, hal pertama yang perlu diperhatikan adalah dengan melatih anak permainan *dribble* yang menyenangkan.

Pemain bolabasket harus memfokuskan pada dasar-dasar berikut untuk mengembangkan keterampilan *dribble* di antaranya a) jangan menunduk, gunakan mata dan pandangan untuk melihat sekeliling lapangan dan rekan-rekan tim, usahakan merasakan bola bukan fokus pada bola; b) gunakan jari-jari tangan, bola harus disentuh dengan jari setiap kali memantul untuk membantu kontrol bola yang lebih baik jaga *dribble* tetap rendah; c) *dribble* kira-kira setinggi pinggang untuk kontrol bola dan mengurangi resiko pemain lawan dapat merebut bola; d) pantulkan bola kedepan, saat *dribble* dengan kecepatan penuh, pantulkan bola ke depan untuk mengimbangi gerakan tubuh, dan tetap kendalikan *dribble* (Oliver, 2007:50-51). Banyak teknik *dribble* bolabasket yang harus dikuasai untuk memberikan permainan yang baik dan menguntungkan tim. Fahri (2014:14) menyatakan bahwa *dribble* yang digunakan dalam permainan bolabasket antara lain "*low dribble*, *power dribble*, *speed dribble*, *change of pace dribble*, *crossover dribble*, *head and shoulders move* atau *jabstep*, *head and shoulders*

crossover dribble, reverse/spin dribble, back dribble, behind the back dribble, between the legs dribble dan dribble stop and go". Penguasaan teknik *dribble* tersebut bisa dilakukan apabila seseorang mau dan mampu memperoleh pelatihan yang intensif.

Latihan

Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal. Hal ini sesuai dengan pendapat Budiwanto (2012:16) bahwa, "latihan merupakan proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi semaksimal mungkin, terutama dilaksanakan untuk persiapan menghadapi suatu pertandingan". Saat aktifitas kepelatihan olahraga di dalamnya menggambarkan faktor-faktor latihan yaitu a) fisik yang membahas beberapa unsur penting yang terkandung dalam latihan kondisi fisik, b) teknik yang membahas beberapa hal mengenai latihan teknik, c) taktik yang membahas tentang strategi dan siasat dalam permainan olahraga, d) mental yang mengupas beberapa hal tentang aspek-aspek psikologis dalam kepelatihan serta beberapa bentuk latihan fisiologis (Yudiana, 2008:3.20).

Keberhasilan dalam pelaksanaan latihan juga dipengaruhi oleh prinsip latihan. Prinsip latihan yang perlu diperhatikan antara lain, a) prinsip beban bertambah; b) prinsip spesialisasi; c) prinsip perorangan; d) prinsip variasi; e) prinsip beban meningkat bertahap; f) prinsip perkembangan multilateral; g) prinsip pulih asal; h) prinsip reversibilitas; i) prinsip menghindari beban berlebihan; j) prinsip aktif partisipasi; k) prinsip proses latihan

menggunakan model (Budiwanto, 2012:16).

Prinsip beban lebih. Harsono (2004:9) menjelaskan bahwa "prinsip ini mengatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah secara periodik dan progresif ditingkatkan". Berarti prinsip ini menggambarkan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat, serta harus diberikan secara berulang-ulang dengan intensitas cukup tinggi.

Prinsip spesialisasi. Menurut Bompa dan Haff (2009:42), "spesialisasi merupakan latihan untuk menghasilkan adaptasi fisiologis tubuh yang diarahkan pada pola gerak aktifitas cabang tersebut, pemenuhan kebutuhan meta-bolis, pola pengerahan tenaga, tipe kontraksi otot, dan pola pemilihan otot yang digerakkan". Kesimpulannya prinsip ini sudah mulai fokus pada pelatihan untuk meningkatkan beberapa komponen fundamental yang telah dibentuk pada pengembangan multilateral, peningkatannya disesuaikan dengan cabang olahraga yang dipilih dan sesuai dengan kemampuan atlet.

Prinsip perorangan. Menurut Bompa dan Haff (2009:45), "individualisasi adalah syarat utama suatu latihan. Yang perlu dipertimbangkan pelatih adalah kemampuan atlet, potensi, karakteristik pembelajaran, dan kebutuhan kecabangan atlet, untuk meningkatkan level kinerja atlet". Kesimpulannya pelatih tidak bisa melatih dengan asal memberi latihan namun harus mengetahui terlebih dahulu apa yang dibutuhkan, seperti data kemampuan atlet sampai aspek apa saja yang dibutuhkan pada cabang olahraga yang dilatihnya.

Prinsip variasi. Bompa dan Haff (2009:48) menjelaskan "variasi yaitu komponen kunci untuk merangsang penyesuaian respon latihan, akuisisi peningkatan kinerja secara cepat ketika tugas baru diberikan, tetapi akuisisi yang lambat dengan pengulangan latihan pada rencana latihan akan menyebabkan program *overtraining* yang monoton". Kesimpulannya prinsip ini memberikan latihan yang beragam untuk mengatasi

kebosanan dalam latihan, dengan latihan yang berat maka sering kali atlet merasa jenuh.

Prinsip beban meningkat bertahap. Bompa dan Haff (2009:52) menyatakan bahwa “dari pemula hingga elit, muatan beban latihan harus ditingkatkan secara bertahap dan ber-variasi secara periodik berdasarkan kapasitas fisik, kemampuan psikologi, dan toleransi beban kerja tiap masing-masing atlet”. Kesimpulannya pembebanan harus dilakukan dengan bertahap untuk peningkatan kinerja, namun dikontrol juga oleh kebutuhan dan status atlet, serta mampu tidaknya memperoleh pembebanan yang diberikan pada latihan.

Prinsip perkembangan multilateral. Menurut Bompa dan Haff (2009:38), “pengembangan multilateral atau pengembangan fisik secara keseluruhan merupakan sebuah *necessity*. Penggunaan rencana pengembangan multilateral teramat penting tahap awal pengembangan atlet”. Pada prinsip latihan ini masih dilatihkan fisik umum untuk perkembangan gerak atlet yang dilatih.

Prinsip pulih asal. Perkembangan prestasi bukan semata-mata bergantung pada intensitas berat dan ringannya latihan namun juga pada pemberian istirahat yang cukup sesuai dengan latihan. *Recovery* dimaksudkan untuk pengembalian kondisi fisik atlet siswa serta untuk adaptasi pada beban latihan. Menurut Yudianta (2008:3.32), “Penggunaan waktu istirahat secara memadai bukan merupakan pemborosan waktu, tetapi merupakan bagian penting dari belajar gerak untuk memperoleh pemulihan yang cukup”.

Prinsip reversibilitas. Prinsip berkebalikan artinya, kemampuan atlet yang telah meningkat pada tahap training, akan menurun apabila atlet tidak berlatih dengan benar dan untuk mengembalikan prestasi semula di-perlukan waktu yang cukup lama (Ambarukmi, 2007:14). Kesimpulannya dalam pemberian latihan, latihan harus terstruktur dan sistematis serta dilaksanakan dengan teratur setiap minggunya untuk menjaga kemampuan

atlet, apabila berhenti latihan, dalam kurun waktu tertentu bisa mengembalikan kemampuan seperti semula.

Prinsip menghindari beban berlebihan. Menurut Sukadiyanto (2011: 22), “pembebanan harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan, pertumbuhan, dan perkembangan, sehingga beban latihan yang diberikan sesuai. Apabila beban terlalu ringan tidak akan berdampak pada kualitas kemampuan fisik, psikis dan keterampilan. Sebaliknya, bila beban terlalu berat akan mengakibatkan sakit atau cedera”. Keadaan seperti itulah yang sering dinamakan *overtraining*.

Prinsip aktif partisipasi. Prinsip kesungguhan dan aktif ikut serta atlet dalam latihan akan mempermudah pelatih untuk menilai kekurangan dan kemajuan. Atlet akan memahami aspek positif dan negatif kemampuan apa saja yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaikinya dalam partisipasi aktif berlatih. Karena dengan giat berlatih kemungkinan besar atlet akan bisa terampil dalam olahraga yang digelutinya.

Prinsip proses latihan menggunakan model. Budiwanto (2012:28) menjelaskan “dengan menggunakan model, pelatih berusaha mengorganisasi latihan dalam cara yang obyektif, metode dan isi yang mirip dengan situasi pertandingan. Dalam suasana pertandingan, menggambarkan suatu model tertentu, juga komponen penting dalam latihan”. Berarti dalam pembuatan model latihan tidak boleh asal membuat, harus melihat jenis olahraga, gerakan yang sering dilakukan, suasana pertandingan secara obyektif agar perkembangan gerak atlet bisa sesuai dengan olahraga yang diminati. Selain prinsip latihan yang digunakan dalam berlatih ada faktor penting lain yang harus diperhatikan pelatih yaitu komponen latihan, komponen latihan berguna sebagai kontrol dalam pelaksanaan prinsip latihan. Berikut beberapa komponen latihan yang perlu dipahami. a) Densitas Latihan; b)

Intensitas Latihan; c) Volume Latihan; d) Kompleksitas Latihan; e) *Recovery*.

Densitas latihan. Sukadiyanto (2011:31) menjelaskan “densitas adalah ukuran yang menunjukkan padatnya waktu perangsangan (lamanya pembebanan). Padat tidaknya densitas sangat dipengaruhi oleh lamanya pemberian *recovery*”. Jadi bisa disimpulkan semakin pendek *recovery*, maka densitas latihan padat, dan apabila *recovery* lama maka densitas latihan rendah (kurang padat).

Intensitas Latihan. Bompa dan Haff (2009: 89) menjelaskan, “intensitas latihan adalah fungsi dari kekuatan rangsangan syaraf yang dilakukan dalam latihan dan kekuatan rangsangan tergantung dari beban kecepatan gerakannya, variasi interval atau istirahat di antara tiap ulangnya”. hal yang tidak kalah penting adalah mental dari atlet sewaktu latihan. Jadi intensitas tidak semata-mata diukur dari usaha yang dilakukan oleh otot saja, tetapi juga pengeluaran tenaga pada syaraf selama melakukan latihan.

Volume Latihan. Yudiana (2007: 2.30) menjelaskan bahwa “volume latihan adalah ukuran yang menunjukkan jumlah atau kuantitas derajat besarnya suatu rangsangan yang dapat ditunjukkan dengan repetisi, seri atau set dan panjang jarak yang ditempuh”. Dengan demikian, volume latihan merupakan penerapan jumlah total dari aktivitas penampilan selama mengikuti latihan. Volume juga mengacu kepada keseluruhan penampilan kerja selama melakukan latihan secara khusus.

Kompleksitas Latihan. Kompleksitas latihan dikaitkan kepada kerumitan bentuk latihan yang dilaksanakan dalam latihan (Bompa dan Haff, 2009: 106). Bompa dan Haff (2009:106) menjelaskan bahwa “kompleksitas dari suatu keterampilan membutuhkan koordinasi, dapat menjadi penyebab yang penting dalam menambah intensitas latihan”. Keterampilan teknik yang rumit atau sulit, mungkin akan menimbulkan permasalahan dan akhirnya akan menyebabkan tekanan tambahan terhadap

otot, khususnya selama tahap dimana koordinasi syaraf otot berada dalam keadaan lemah. Semakin sulit bentuk latihan semakin besar juga perbedaan individual serta efisiensi mekanismenya.

Recovery. Sukadiyanto (2011: 29) menyatakan, “*Recovery* adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat antar set atau antar repetisi (ulangan). Ada dua macam *recovery* yaitu, lengkap dan tidak lengkap, lengkap apabila lebih dari 90 detik dan tidak lengkap kurang dari 90 detik”. Penentuan *recovery*, Sukadiyanto (2011:29) juga memberikan contoh waktu istirahat pada latihan kecepatan sebesar 1:5 yang berarti *recovery* 5 kali lebih lama dari waktu kerja.

Metode Praktik Distribusi

Pada saat menjalankan latihan, pelatih memiliki beberapa metode yang digunakan untuk menunjang program latihan yang telah dibuat. Salah satu metode yang digunakan untuk melatih teknik adalah metode praktik distribusi. Metode praktik distribusi adalah prinsip pengaturan giliran pemberian materi dalam latihan yang dilakukan melalui pengaturan waktu istirahat yang diselang-seling. Waktu istirahat sama pentingnya dengan waktu latihan. Penggunaan waktu istirahat secara memadai bukan merupakan pemborosan waktu, tetapi merupakan bagian penting dari belajar gerak untuk memperoleh pemulihan yang cukup. Kegiatan latihan yang menggunakan metode ini dilaksanakan, yaitu setiap atlet diberikan instruksi untuk mempraktikkan gerakan beberapa kali, kemudian beristirahat, setelah cukup pemulihan melalui istirahat, atlet harus melakukan latihan kembali. Latihan seperti ini dilakukan secara berulang-ulang sampai waktu latihan selesai (Yudiana, 2008:3.32). Dapat disimpulkan bahwa metode latihan teknik ini lebih cenderung pada memodifikasi waktu istirahat yang diberikan setelah atlet melakukan satu set latihan, lama istirahat bisa meningkat setiap set dan ada pula yang menurun yang berguna untuk memulihkan kondisi tubuh dan adaptasi pada latihan yang diberikan guna

melanjutkan latihan pada set berikutnya agar lebih maksimal dalam pelaksanaannya. Pada saat istirahat atlet bisa menggunakannya untuk evaluasi atau memikirkan gerakan yang diberikan sebelumnya pada atlet, mungkin bisa dengan bantuan pelatih dengan atlet mendengarkan penjelasan atau memberikan contoh lagi.

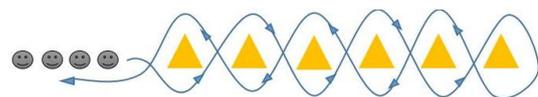
Ciri dari metode praktik distribusi ini di antaranya, a) ada jeda waktu istirahat antar set latihan yang diberikan; b) pengulangan latihan lebih sedikit; c) efektif digunakan untuk mempercepat penguasaan gerak latihan yang kompleks; d) lamanya waktu istirahat akan memberikan kesempatan kepada seluruh siswa untuk *recovery* terutama untuk kebugarannya kurang baik; e) jeda istirahat dapat mengurangi kebosanan siswa (Salamun, 2012:31). Berarti metode ini mempunyai keuntungan yang ditunjukkan dengan adanya masa regenerasi atau pemulihan, terutama pada atlet pemula sehingga dengan adanya istirahat yang akan mengembalikan kondisi fisik tubuh untuk memulai latihan berikutnya serta untuk beradaptasi dengan latihan. Sesuai dengan pendapat tersebut, Salamun (2012:29) menyatakan bahwa “pada pelaksanaannya, metode praktik distribusi menggunakan beberapa kali istirahat dalam setiap sesi latihan. Latihan dibagi ke dalam beberapa set, yang pada jeda setiap set diberikan 30 detik atau lebih dengan tujuan memberi istirahat”. Menurut Bompa dan Haff (2009:122), “selain itu, tampak bahwa bahwa atlet muda (< 18 tahun) memerlukan pemulihan lebih antara sesi pelatihan untuk mewujudkan adaptasi dibandingkan dengan atlet yang lebih tua (18-40 tahun)”.

Sedangkan Harsono (1988:153) menjelaskan, “jika kondisi fisik seseorang baik, a) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi kerja jantung; b) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan lain-lain; c) Akan ada pemulihan gerak yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan”. Pendapat pendapat yang telah diuraikan

jika dikaitkan dengan teori dari metode praktik distribusi maka sangat berkaitan erat karena dengan diselang-selingnya waktu latihan ditambah dengan setiap jeda latihan diberikan waktu istirahat maka siswa mempunyai waktu untuk memulihkan kondisi fisik, sehingga peningkatan-peningkatan yang telah disebutkan pada teori Harsono akan bisa tercapai. Namun dalam penentuan istirahatnya tidak bisa asal memberikan waktu istirahat, siswa bisa kelebihan istirahat dan bisa kekurangan istirahat.

Model Latihan

Pemahaman dari segi apa saja yang diperukan saat latihan dan metode latihan sudah diketahui, maka penerapan pada model latihan penting diperhatikan. Model latihan merupakan suatu program yang dibuat oleh pelatih secara terperinci sesuai dengan cabang olahraga yang dilatihkan, digunakan dalam melatih dan mengatur apa yang akan dilaksanakan oleh siswa guna untuk me-ningkatkan kemampuan atau keterampilan siswa baik dari segi fisik, teknik, dan taktik. Model latihan yang ada dalam skripsi pengembangan Rospriyana yaitu sebagai berikut: a) *crossover*; b) *between the leg*; c) *inside outside*; d) *behind the back*; e) *stop and go*. Semua dari model latihan tersebut menggunakan langkah latihan seperti pada Gambar 2. Penggunaan model latihan ini juga dilihat dari hasil dari skripsi pengembangan Rospriyana, dengan hasil analisis persentase data uji kelompok kecil dan kelompok besar sebesar 88.75% dan 85.62% yang pada kelompok kecil sangat valid dan bisa digunakan dan pada kelompok besar bisa digunakan dengan sedikit revisi.



Gambar 1 Model Latihan Rospriyana
(sumber: Rospriyana, 2014:27-33)

Dalam penelitian ini, model latihan yang digunakan menggunakan model latihan dari Rospriyana (2014:27-33) yang ada pada Gambar 2 dan telah

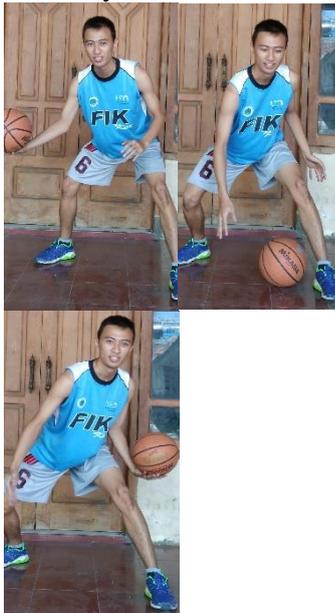
dimodifikasi dengan menerapkan metode praktik distribusi yaitu:

- a) *Dribble Crossover*. Merupakan teknik *dribble* memindahkan atau merubah arah bola dari tangan ke tangan kiri atau sebaliknya di depan lutut serendah mungkin untuk melewati lawan.



Gambar 2 Dribble Crossover

- b) *Dribble Between The Leg*. Teknik *dribble* memindahkan atau merubah arah bola dari tangan kiri atau sebaliknya melewati kedua kaki.



Gambar 3 Dribble Between The Leg

- c) *Dribble Inseide Outside*. *Dribble* bolabasket dengan menggerakkan bola seolah-olah akan melakukan *crossover* dari kanan ke kiri, tepat di depan badan sebelum bola jatuh, rubah arah ke kanan lagi dan melanjutkan *dribble* ke depan.



Gambar 4 Dribble Inside Outside

- d) *Dribble Behind The Back*. Dilakukan dengan cara tunggu sampai bola tiba di telapak tangan kiri, gunakan tangan dan lengan kiri untuk mengayunkan bola dengan cepat melewati punggung di arahkan ke samping tubuh sehingga berpindah ke sebelah kanan tubuh setelah itu segera raih bola kembali.



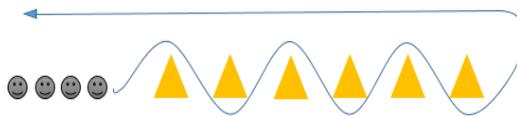
Gambar 5 Dribble Behind The Back

- e) *Dribble Stop And Go*. Dilakukan dengan *dribble* berhenti mendadak, *dribble* bola satu atau dua kali dalam keadaan berhenti selama sesaat, kemudian lanjutkan menggiring



Gambar 6 Dribble Stop And Go

Untuk langkah latihan yang dimodifikasi dibagi menjadi 2 bentuk yaitu untuk *dribble crossover, between the leg, dan behind the back* menggunakan langkah latihan pada Gambar 7, sedangkan untuk *dribble inside outside dan stop and go* menggunakan langkah latihan pada Gambar 8.



Gambar 7 model latihan untuk *dribble crossover, between the leg, dan behind the back*



Gambar 8 model latihan untuk *dribble inside outside dan stop and go*.

Permasalahannya dari data hasil observasi teknik dasar *dribble* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di

SMPN 18 Malang. Dari 43 siswa, dengan prosentase 36.05% dapat melakukan teknik dasar *dribble* dengan benar, 63.95% masih memiliki teknik *dribble* yang salah, dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa keterampilan *dribble* siswa SMPN 18 Malang masih didominasi dengan kurang baiknya keterampilan *dribble*, siswa juga masih belum pernah memperoleh latihan keterampilan *dribble* dengan intensif maupun dengan metode praktik distribusi, maka perlu diberikan model latihan yang sesuai dengan kebutuhan untuk mengembangkan keterampilan *dribble*. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh model latihan menggunakan metode praktik distribusi terhadap meningkatnya keterampilan *dribble* anggota ekstrakurikuler bolabasket SMPN 18 Malang.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode praeksperimental, dengan model rancangan penelitian yang digunakan adalah “Rancangan *Pretest* dan *Posttes* Satu Kelompok”, sebelum pertemuan pertama dilakukan *pretest* selanjutnya selama delapan belas kali pertemuan diberikan perlakuan latihan *dribble* dengan metode praktik distribusi, dan setelah pertemuan terakhir dilakukan *posttest* untuk mengetahui data hasil latihan dari penelitian yang telah dilakukan.

Variabel yang diteliti dalam penelitian ini meliputi variabel bebas yaitu model latihan dengan metode praktik distribusi dan variabel terikat yaitu keterampilan *dribble* siswa laki-laki ekstrakurikuler bolabasket SMPN 18 Malang.

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 27 siswa laki-laki anggota ekstrakurikuler bolabasket SMPN 18 Malang dan diambil sampel penelitian sebanyak 20 siswa dengan teknik pengambilan sampel acak sederhana (Budiwanto, 2014:98).

Penelitian ini dilakukan di SMPN 18 Malang, yang berada di Jl. Soekarno Hatta A 394 Malang. Waktu penelitian

dilakukan pada saat latihan ekstrakurikuler bolabasket di lapangan SMPN 18 Malang, latihan dilaksanakan pada hari 3 kali seminggu setiap hari minggu, selasa, dan kamis selama 6 minggu yaitu dimulai pada 15 Maret sampai 28 Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh metode praktik distribusi terhadap keterampilan *dribble* menggunakan a) non tes dan b) tes. Non tes yang digunakan yaitu melalui observasi dan perlakuan eksperimen. Tes *dribble* yang digunakan dari Knox *Basketball Test* (Collins dan Hodges, 1978:86).

Dalam penelitian ini data dikumpulkan dengan menggunakan teknik eksperimen, observasi, dan pengukuran bentuk tes fisik. Teknik eksperimen digunakan pada waktu pelaksanaan eksperimen yang diberikan perlakuan selama 6 minggu. Teknik observasi digunakan untuk mengamati pelaksanaan perlakuan dan pada waktu pengambilan data awal. Teknik pengukuran bentuk tes keterampilan digunakan untuk mengukur keterampilan *dribble* siswa pada waktu *pretest* dan *posttest*.

Teknik pengumpulan data dengan langkah-langkah sebagai berikut: a) tahap persiapan, mempersiapkan keperluan yang berhubungan dengan proses penelitian; b) tahap pelaksanaan, melaksanakan penelitian dimulai dengan melakukan *pretest* dilanjutkan program eksperimen selama 18 pertemuan dan dipertemuan terakhir melaksanakan *posttest*; c) pengolahan data, proses pengolahan data yang diperoleh dari *pretest* dan *posttest* dengan bantuan SPSS versi 23.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t amatan ulang, karena dalam penelitian ini berupa data kuantitatif, bentuk data rasio, dan hanya ada 1 kelompok. Sebelum melakukan uji-t tersebut terlebih dahulu dilakukan uji prasarat yaitu uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-smirnov*, uji homogenitas menggunakan *Levene Test*, dan uji hipotesis menggunakan probabilitas 0.05.

HASIL

Berdasarkan pengumpulan data dalam penelitian ini, maka diperoleh data *pretest* dan *posttest*. Selanjutnya menganalisis deskriptif data *pretest* dan *posttest*, namun sebelum itu diubah terlebih dahulu ke dalam *t-score* karena berupa data negative atau data waktu.

Analisis deskriptif *pretest* dengan subjek penelitian berjumlah 20 siswa memperoleh hasil rata-rata *pretest* 45.8295, simpangan baku 8.31617, skor maksimal 57.60, dan skor minimal 26.43. sedangkan memperoleh hasil rata-rata *posttest* 54.1715, simpangan baku 9.927226, skor maksimal 73.14, dan skor minimal 35.87.

Uji prasyarat pertama adalah uji normalitas. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *kolmogorov-smirnov*. Berdasarkan uji normalitas data *pretest dribble* bolabasket memperoleh hasil 0.110 lebih kecil dari nilai kritis dengan taraf signifikansi 0.05 (0.294), maka data hasil *pretest* ber-distribusi normal dan data *posttest dribble* bolabasket memperoleh hasil 0.128 lebih kecil dari nilai kritis dengan taraf signifikansi 0.05 (0.294), maka data hasil *posttest* berdistribusi normal. Pada uji ini, interpretasi normalitas bisa dilihat dari *Asymp. Sig.* juga dengan memperoleh hasil 0.200 lebih besar dari nilai kritis dengan taraf signifikansi 0.05, maka data hasil *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal.

Tabel 1 Uji Kologorov-Smirnov

		<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
N		20	20
<i>Normal Parameters^{a,b}</i>	<i>Mean</i>	45.829	54.1715
	<i>Std. Deviation</i>	8.3161	9.97226
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	.110	.128
	<i>Positive</i>	.110	.128
	<i>Negative</i>	-.081	-.124
<i>Test Statistic</i>		.110	.128
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. *This is a lower bound of the true significance.*

Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan *levene test*. Berdasarkan data hasil uji homogenitas, F_{hitung} dari *pretest* dan *posttest dribble* bolabasket adalah 0.010 dan 0.072 lebih kecil dari F_{tabel} dengan signifikansi $\alpha = 0.05$ sebesar 4.41. Maka dapat disimpulkan bahwa hasil *pretest* dan *posttest dribble* bolabasket memiliki populasi yang homogen atau dapat dilihat pada nilai *sig. pretest* dan *posttest* sebesar 0.923 dan 0.791, lebih besar dari signifikansi 0.05, yang berarti data *pretest* dan *posttest* homogen.

Tabel 2 Uji Homogenitas Pretest

<i>Test of Homogeneity of Variances</i>			
<i>Pretest</i>			
<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
.010	1	18	.923

Tabel 3 Uji Homogenitas Posttest

<i>Test of Homogeneity of Variances</i>			
<i>Posttest</i>			
<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
.072	1	18	.791

Setelah dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dengan memperoleh hasil data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal, uji homogenitas dengan memperoleh hasil data *pretest* dan *posttest* bahwa sampel penelitian ini homogen, maka selanjutnya adalah menghitung signifikansi pemberian perlakuan metode latihan menggunakan metode praktik distribusi terhadap kemampuan *dribble* bola-basket dengan menggunakan uji t. Uji-t yang digunakan adalah uji-t amatan ulang (*paired samples t test*) untuk menganalisis perbedaan dua *mean* yang berhubungan, yaitu dari hasil *pretest* dan *posttest* yang telah diperoleh. Berdasarkan hasil analisis data dengan uji-t amatan ulang ini, diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan derajat kebebasan $20 - 1 = 19$. Maka hipotesis nihil yang menyatakan tidak ada peningkatan keterampilan *dribble* akibat model latihan menggunakan metode praktik distribusi ditolak dan hipotesis kerja yang menyatakan ada peningkatan

keterampilan *dribble* akibat model latihan menggunakan metode praktik distribusi diterima.

Berdasarkan hasil analisis data dari penelitian ini maka pengujian hipotesis berdasarkan rumusan masalah yang tertera pada bab I, sehingga pengujian hipotesis dilakukan sebagai berikut. Hasil analisis uji t amatan ulang menggunakan teknik uji-t amatan ulang (*paired sample t test*) telah ditemukan $t_{hitung} > t_{tabel}$ 0,05, sehingga hipotesis nihil yang berbunyi tidak adanya pengaruh latihan dengan metode praktik distribusi terhadap keterampilan *dribble* siswa anggota ekstrakurikuler bolabasket di SMPN 18 Malang dinyatakan ditolak dan hipotesis kerja yang menyatakan adanya pengaruh latihan dengan metode praktik distribusi terhadap keterampilan *dribble* siswa anggota ekstrakurikuler bolabasket di SMPN 18 Malang diterima. Hal ini bahwa, latihan dengan metode praktik distribusi berpengaruh dalam meningkatkan keterampilan *dribble* bolabasket.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data uji-t amatan ulang (*paired samples t test*) antara metode praktik distribusi terhadap keterampilan *dribble* bolabasket selama 6 minggu dengan 18 kali pertemuan, memberikan pengaruh yang signifikan terhadap meningkatnya keterampilan *dribble* bolabasket siswa. Bisa dibuktikan dari hasil uji signifikansi yang telah diuraikan dengan memperoleh t_{hitung} 5.169 yang lebih besar dari t_{tabel} dengan taraf kepercayaan 5% sebesar 1.72913 dengan derajat kebebasan $20 - 1 = 19$. Maka hipotesis nihil yang menyatakan tidak ada pengaruh dari model latihan menggunakan metode praktik distribusi terhadap keterampilan *dribble* anggota ekstrakurikuler bolabasket SMPN 18 Malang ditolak dan hipotesis kerja yang menyatakan ada pengaruh dari model latihan menggunakan metode praktik distribusi terhadap keterampilan *dribble* anggota ekstrakurikuler bolabasket SMPN 18 Malang diterima. Kesimpulannya ada pengaruh yang

signifikan antara model latihan menggunakan metode praktik distribusi terhadap keterampilan *dribble* bolabasket pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMPN 18 Malang.

Pada penelitian ini memakai model latihan dari Rospriyana yang dimodifikasi oleh peneliti yang diterapkan dengan metode praktik distribusi. Model latihan tersebut bisa digunakan karena dalam skripsi pengembangan tersebut memiliki hasil analisis persentase data uji kelompok kecil dan kelompok besar sebesar 88.75% dan 85.62% yang pada kelompok kecil sangat valid dan bisa digunakan dan pada kelompok besar digunakan dengan sedikit revisi. Disamping itu Pate (1993:205) menjelaskan, “pada tingkatan perbaikan keterampilan (remaja), sistem susunan syaraf tidak dapat lagi secara sadar mengatur semua kegiatan otot seseorang yang dibutuhkan untuk menampilkan kete-rampilan yang berkaitan dengan olahraga, bahkan yang paling sederhana”. Jadi bisa disimpulkan model latihan ini sesuai untuk digunakan pada siswa SMPN 18 Malang karena dengan gerakan *dribble* yang diberikan masih dasar dan sederhana dalam bolabasket, walaupun pada skripsi Rospriyana, skripsi pengembangannya ini digunakan untuk siswa SMA.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat diartikan bahwa untuk meningkatkan keterampilan teknik olahraga tidak dapat dilakukan dalam waktu singkat, memerlukan waktu yang relatif lama serta perencanaan program yang sesuai dengan kebutuhan lapangan yang diinginkan untuk meningkatkan keterampilan gerak. Maka program latihan merupakan komponen penting dalam pelatihan olahraga, penyusunannya tidak sembarangan dengan memberikan latihan seperti pada penentuan latihan untuk *dribble* bolabasket, memerlukan data atlet terlebih dahulu. Untuk melaksanakan gerakan teknik *dribble* dengan baik dibutuhkan keterampilan mengarahkan bola, kelincahan, dan kecepatan. Maka model latihan yang diberikan dalam

program latihan dengan metode praktik distribusi ini akan memberikan peningkatan keterampilan karena di dalam model latihan terdapat latihan yang juga meningkatkan keterampilan mengarahkan bola, kecepatan, dan kelincahan.

Menurut Budiwanto (2012:16), “latihan merupakan proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi semaksimal mungkin, terutama dilaksanakan untuk persiapan menghadapi suatu pertandingan”. Sedangkan menurut Bompa dan Haff (2009:10), “latihan adalah proses yang terorganisir di mana tubuh dan pikiran terus menerus dihadapkan pada tekanan dari berbagai volume (kuantitas) dan intensitas”. Dari beberapa pendapat para ahli yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa, latihan adalah merupakan proses melakukan gerakan yang diberikan oleh pelatih kepada atlet dan dilaksanakan teratur, sistematis, dan berulang-ulang dengan volume dan intensitas yang terorganisir untuk mencapai tujuan tertentu yang telah ditetapkan seperti meningkatkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental.

Metode praktik distribusi dapat didefinisikan sebagai metode latihan yang mengutamakan adaptasi fisik serta gerakan yang diberikan saat melaksanakan suatu latihan keterampilan, yang bertujuan untuk memberikan kesempatan pada siswa untuk memperoleh pemulihan yang cukup dan berfikir tentang gerakan yang dilakukan serta mengevaluasi gerakannya. Pada proses mengevaluasi tersebut bisa dibantu oleh pelatih yang mendampingi untuk memberikan jalan keluar. Yudiana (2008:3.32) menyatakan bahwa “metode praktik distribusi adalah pengaturan giliran materi dalam latihan yang dilakukan melalui pengaturan waktu istirahat yang diselang-seling. Latihan dilakukan berulang-ulang sampai waktu latihan selesai”. Metode ini terbukti

efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik bolabasket siswa SMPN 18 Malang, dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan hasil yang mempengaruhi meningkatnya keterampilan *dribble*.

Metode ini mempunyai keuntungan yang ditunjukkan dengan adanya masa regenerasi atau pemulihan, terutama pada atlet pemula sehingga dengan adanya istirahat yang akan mengembalikan kondisi fisik tubuh dan untuk beradaptasi dengan latihan. Sesuai dengan pendapat tersebut, menurut Salamun (2012:29), “pada pelaksanaannya, metode praktik distribusi menggunakan beberapa kali istirahat dalam setiap sesi latihan. Latihan dibagi ke dalam beberapa set, yang pada jeda setiap set diberikan 30 detik atau lebih dengan tujuan memberi istirahat”. Menurut Bompa dan Haff (2009:122), “selain itu, tampak bahwa bahwa atlet muda (<18 tahun) memerlukan pemulihan lebih antara sesi pelatihan untuk mewujudkan adaptasi dibandingkan dengan atlet yang lebih tua (18-40 tahun)”. Lalu menurut Yudiana (2008:3.32), “Waktu istirahat sama pentingnya dengan waktu latihan. Penggunaan waktu istirahat secara memadai bukan merupakan pemborosan waktu, tetapi merupakan bagian penting dari belajar gerak untuk memperoleh pemulihan yang cukup”. Sedangkan menurut Harsono (1988: 153), “jika kondisi fisik seseorang baik, (a) akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi kerja jantung, (b) akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan lain-lain, (c) akan ada pemulihan gerak yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan”. Dari pendapat yang telah diuraikan jika dikaitkan dengan teori dari metode praktik distribusi maka sangat berkaitan karena dengan diselang-selingnya waktu latihan ditambah dengan setiap jeda latihan diberikan waktu istirahat dan beradaptasi dengan latihan yang diberikan maka siswa mempunyai waktu untuk memulihkan kondisi fisik dan mengevaluasi diri, sehingga peningkatan-peningkatan yang telah

disebutkan pada teori Harsono akan bisa tercapai. Namun dalam penentuan istirahatnya tidak bisa asal memberikan waktu istirahat, siswa bisa kelebihan istirahat dan bisa kekurangan istirahat. penentuannya perlu memperhatikan volume dan intensitas pada latihan yang diberikan, semakin tinggi volume maka intensitas menjadi rendah dan istirahat akan semakin singkat karena menggunakan sistem energi aerobik sebaliknya jika intensitas tinggi maka volume harus rendah dan istirahat menjadi lebih lama karena menggunakan sistem energi anaerobik.

Program latihan merupakan pegangan atau pedoman yang harus dimiliki oleh setiap pelatih yang dibuat dengan sistematis terstruktur dan sesuai dengan kemampuan siswa yang dilatih. Untuk memperoleh hasil latihan yang sesuai dengan perencanaan dan tujuan latihan maka penyusunannya harus didasarkan pada prinsip latihan dalam menentukan intensitas, volume, set, repitisi dan yang lainnya. Hal pertama yang perlu diperhatikan adalah prinsip latihan dan komponen latihan, kedua hal tersebut memberikan peranan yang penting untuk menunjang program latihan. Prinsip latihan seperti *overload*, aktif partisipasi, individualisasi, *overtraining*, spesialisasi, *recovery*, variasi dan sebagainya harus bisa diterapkan pada setiap latihannya. Lalu penentuan pada komponen latihannya pun harus mengetahui status atletnya.

Salah satu hal yang perlu diperhatikan dalam penyusunan program latihan adalah volume latihan. Menurut Bompa dan Haff (2009:101), “beban kerja harus berdasarkan pada tingkat pengembangan individu atlet atau kemampuan untuk mentoleransi latihan, dan tahap rencana tahunan”. Penentuan volume juga harus memperhatikan prinsip latihan, sebagai contoh sistem fisiologis siswa harus diberi latihan yang *overload* (beban lebih) untuk mempengaruhi, memperbaiki atau meningkatkan kemampuan siswa. Pada proses meningkatkan volume, Bompa dan Haff (2009:98) menjelaskan dengan

cara “(1) meningkatkan durasi dan sesi latihan, (2) peningkatan densitas latihan per minggu, (3) meningkatkan jumlah repetisi, set, dril atau unsurunsur teknik setiap latihan, dan (4) meningkatkan jarak latihan atau durasi per repetisi atau *drill*”.

Hal yang perlu diperhatikan dalam penyusunan program latihan adalah penentuan intensitas. Pada teori Katch dan McArdle cara pengukuran intensitas sebagai berikut (Harsono, 1988:116), “(a) menghitung denyut nadi maksimal (DNM) = $220 - \text{umur (dalam tahun)}$, (b) takaran intensitas untuk olahraga prestasi antara 80%-90% dari DNM, (c) Lamanya berlatih untuk olahraga prestasi adalah 45 sampai 120 menit”. Menurut Harsono (1988:116), “teori tersebut lebih sesuai untuk dijadikan pedoman untuk mengukur intensitas latihan”.

Menurut Bompa dan Haff (2009:122), “atlet muda (<18 tahun) memerlukan pemulihan lebih antara sesi pelatihan untuk mewujudkan adaptasi dibandingkan dengan atlet yang lebih tua (18 - 40 tahun)”. Serta dilihat dari kemampuan fisik siswa yang kurang, jadi penentuan intensitas yang diturunkan 10% menjadi 70% untuk intensitasnya dengan melihat teori dari Bompa dan Haff tersebut serta dengan status siswa yang masih pemula. Selain itu dalam 10 pertemuan awal intensitas berada dikisaran 70-75% sebagai adaptasi, dan pertemuan berikutnya mulai ditingkatkan sampai 80% seperti batas intensitas minimal untuk olahraga prestasi. Menentukan meningkatnya intensitas menurut Bompa dan Haff (2009:98-99), dengan cara “(1) meningkatkan kecepatan dari jarak latihan biasanya atau tempo dan ketangkasan dari pelaksanaan gerakan latihan, (2) menurunkan istirahat antar ulangan, (3) meningkatkan keluaran power dari aktifitas latihan, (4) meningkatkan jumlah kompetisi dalam fase latihan”. Dalam program latihan ini intensitasnya tidak tertuju pada satu angka contohnya 70% saja, karena dalam kemampuan fisik setiap individu berbeda, dan apabila membuat intensitas dengan perorangan akan membutuhkan waktu

yang lama dan sulit saat menghitung denyut nadinya, lalu jika menggunakan repetisi maksimal peneliti belum menemukan cara yang efisien untuk menentukannya sehingga peneliti memberi kisaran pada intensitasnya seperti 70%-73%, jadi pada satu kali sesi latihan batas minimal denyut nadi latihan (DNL) siswa 70% dan maksimal 73% dari denyut nadi maksimal (DNM). Lalu menurut Nala (1998:51), takaran untuk pemanasan dipilih dengan intensitas sedang sebesar 60% dengan volume sedang disertai istirahat minimal 1 menit, dengan durasi lebih dari 10 menit.

Selanjutnya dalam menentukan *recovery*, peneliti menggunakan teori metode praktik distribusi. Menurut Yudiana (2008:3.32), “metode praktik distribusi adalah pengaturan giliran materi dalam latihan yang dilakukan melalui pengaturan waktu istirahat yang diselang-seling. Latihan dilakukan berulang-ulang sampai waktu latihan selesai, dengan waktu istirahat yang bisa semakin bertambah atau berkurang”. Menurut Salamun (2012:29), “pada pelaksanaannya, metode praktik distribusi menggunakan beberapa kali istirahat dalam setiap sesi latihan. Latihan dibagi ke dalam beberapa set, yang pada jeda setiap set diberikan 30 detik atau lebih dengan tujuan memberi istirahat”. Jadi *recovery* sama sangat penting dengan waktu latihan dalam suatu sesi latihan. Namun dalam penelitian ini berupa keterampilan *dribble* yang membutuhkan kemampuan fisik kelincahan, maka jika menggunakan waktu istirahat sesuai dengan Salamun tidak akan tepat dan akan mengakibatkan *overtraining*, karena waktu istirahat yang sangat pendek. Jadi dalam penelitian ini *recovery* untuk siswa antara 30 detik sampai 2 menit dengan setiap set waktu *recovery* berkurang, dengan melihat keterbatasan peralatan bola yang hanya bisa dipakai sebanyak 2 sampai 3 bola sehingga kemungkinan dari 20 siswa yang pasif lebih lama. Untuk menghindari waktu pasif yang terlalu lama maka waktu istirahat yang terus

berkurang bisa sesuai dengan kebutuhan di lapangan.

Penguasaan gerak teknik sama halnya dengan belajar gerak yaitu mempunyai beberapa tahap yang harus dilalui untuk memperoleh kemampuan gerak yang baik. Tahapan belajar gerak menurut Mahendra (2012:11) di antaranya “(1) tahap pemahaman konsep gerak, (2) tahap gerak, (3) tahap otomatisasi”. Pada tahap pemahaman merupakan proses pemahaman informasi gerak yang akan dipelajari. Tahap gerak atau asosiatif merupakan proses pengorganisasian atau mencoba pola gerak dari pemahaman yang sudah terpecahkan, pada tahap ini masih sering terjadi kesalahan serta berlangsung lama dan perlu diulang-ulang. Tahap otomatisasi berarti sudah menguasai pola gerakan dan pada pelaksanaan gerak terjadi secara otomatis sesuai dengan rangsangan atau stimulus yang diperoleh. Dari penjelasan belajar gerak yang telah diuraikan, maka penentuan repetisi keseluruhan dalam latihan harus banyak atau diulang-ulang dan disesuaikan dengan subyek, peralatan, penentuan jumlah kelompok, volume, dan intensitas, karena untuk mencapai otoma-tisasi gerakan memerlukan percobaan melakukan gerakan sesering mungkin dalam waktu yang lama. Pembagian set dalam teori metode praktik distribusi tidak ada batasan minimal dan maksimal berapa set yang harus diberikan maka peneliti membaginya sesuai dengan repetisi. Repetisi dan set harus diuji cobakan atau *trial and error* program latihan kepada subjek dan selalu disesuaikan sampai program latihan bisa mencapai intensitas yang tepat.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan pengujian hipotesis dan pembahasan dalam penelitian yang dilakukan maka diperoleh hasil penelitian yang dapat disimpulkan bahwa: Ada pengaruh yang signifikan antara model latihan menggunakan metode praktik distribusi terhadap keterampilan *dribble*

bolabasket anggota ekstrakurikuler bolabasket SMPN 18 Malang.

Saran

Dengan memperhatikan hasil penelitian, maka dalam kesempatan ini peneliti bermaksud ingin menyampaikan saran, dengan harapan penelitian ini memiliki manfaat yang sangat berarti bagi banyak pihak. Berikut saran dari peneliti: a) kepada pelatih bolabasket SMPN 18 Malang sebaiknya dalam proses latihan yang tujuannya melatih teknik bolabasket sebaiknya menggunakan metode praktik distribusi karena terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *dribble* bolabasket anggota ekstrakurikuler SMPN 18 Malang; b) kepada siswa anggota ekstrakurikuler bolabasket SMPN 18 Malang untuk lebih giat berlatih dan lebih berani meminta dilatih dengan menggunakan metode praktik distribusi untuk meningkatkan teknik, bukan hanya pada *dribble* namun juga teknik yang lain. Serta diharapkan siswa lebih sering menggunakan latihan *dribble* menggunakan metode praktik distribusi ini untuk meningkatkan keterampilannya; c) saran untuk penelitian selanjutnya, diharapkan melalui penelitian lain dapat disajikan sebagai bekal untuk mengkaji lebih dalam serta dikembangkan dalam bentuk penelitian lain dengan variabel bebas yang berbeda atau ditambah dengan variabel kontrol dengan subjek penelitian yang lebih luas.

DAFTAR RUJUKAN

- Ambarukmi, D. H., dkk. 2007. *Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Bompa, T. O. & Haff, G. G. 2009. *Periodization: Theory And Methodology Of Training*. Edisi Kelima. Diterjemahkan oleh: Ramdan Pelana, dkk.

- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Budiwanto, S. 2014. *Metodologi Penelitian: Penerapannya Dalam Keolahragaan*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Collin, DR. dan Hodges, PB. 1978. *A Comprehensive Guide to Sport Skills Test and Measurement*. Unites State of Amerika: Bannerstone House.
- Fahri. 2014. *Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Menggiring (Dribble) Dalam Permainan Bolabasket Menggunakan Drill Berlevel Melalui Video SiswaSiswi Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 17 Malang*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek Aspek Psikologis dalam Olahraga*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma
- Kosasih, D. 2008. *Fundamental Basketball: First Step To Win*. Semarang: Karangturi Media.
- Mahendra A. 2012. *Teori Belajar Motorik*. (Online) [file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/196308241989031-AGUS_MAHENDRA/Kumpulan_makalah_bahan_penataran\(Agus_Mahendra\)/Teori_Belajar_Motorik.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/196308241989031-AGUS_MAHENDRA/Kumpulan_makalah_bahan_penataran(Agus_Mahendra)/Teori_Belajar_Motorik.pdf). Diakses pada 1 Juni 2016
- Nala, N. 1998. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Universitas Udayana
- Oliver, J. 2007. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Diterjemahkan Oleh: Wawan Eko Yudianto. Cetakan pertama. Bandung: Pakar Raya.
- Pate, Russel R. dkk. 1993. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan*. Diterjemahkan oleh: Kasiyo Dwijowinoto. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Rospriyana, R. 2014. *Pengembangan Buku Panduan Model Pembelajaran Dribble Bolabasket Untuk Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Boyolangu Kabupaten Tulungagung*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Salamun, A. 2012. *Pengaruh Metode Mengajar Praktik Padat Dan Distribusi Terhadap Hasil Belajar Permainan Bola Voli*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sukadiyanto & Muluk, D. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Wissel, H. 2000. *Bola Basket: Langkah Untuk Sukses*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Yudiana, Y. dkk. 2008. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Edisi satu. Jakarta: Universitas Terbuka.