



Peningkatan Kemampuan Teknik *Dribble* Menggunakan Metode *Drill* Variasi

M. R. Arif¹, Supriyadi²

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Malang

Abstrak

Kata Kunci:

Bola basket,
dribble, *drill* variasi.

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui peningkatan kemampuan teknik *dribble* dengan menerapkan metode *drill* variasi. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian tindakan (*action research*) dengan dua siklus. Pengumpulan data diperoleh dengan cara observasi. Subjek penelitian ini adalah atlet Klub Indonesia Muda yang berjumlah 12 atlet. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan hasil penelitian yang sudah dilaksanakan terjadi peningkatan keterampilan teknik *dribble* menggunakan metode *drill* variasi pada atlet klub Indonesia Muda. Pada observasi awal keberhasilan tindakan teknik *dribble* sebesar 43,9%. Pada siklus 1 mengalami peningkatan menjadi 60,60% dan pada siklus 2 meningkat menjadi 79,13%.

Abstract

This research was conducted to know the improvement of dribble technique ability by using variation drill method. This research uses the type of action research (*action research*) with two cycles. Data collection was obtained by observation. The subjects of this study were Indonesia Muda athletes, with 12 athletes. Based on the results of analysis and discussion of research results that have been implemented there is an increase in dribble technique skills using variation drill methods on athletes Indonesia Muda. In the first observation the success of dribble technique action is 43,9%. In cycle 1 increased to 60,60% and in cycle 2 increased to 79,13%.

© 2018 Universitas Negeri Malang

□ Alamat korespondensi:
Email : supriyadi.fik@um.ac.id

PENDAHULUAN

Menurut Hastuti (2008) Permainan bola basket bukan saja merupakan permainan tim tetapi juga permainan individu, dimana setiap pemain dituntut untuk meningkatkan diri sebagai pemain yang bagus tetapi tidak mementingkan diri sendiri di dalam permainan tim. Hal ini jelas membawa konsekuensi penguasaan keahlian atau keterampilan dasar sangat diperlukan karena akan membangkitkan rasa percaya diri untuk mengalihkan keterampilan pada situasi permainan dan untuk memberikan keasyikan dan keterpukauan (penampilan teknik tinggi yang atraktif) dalam permainan bola basket. Seorang pebasket harus dapat melakukan teknik dasar pada bola basket. Pebasket akan lebih mudah meningkatkan kemampuan basketnya bila menguasai teknik dasar. Teknik *dribble* merupakan teknik *fundamental* yang paling penting untuk diajarkan kepada pemula. Hal ini sejalan dengan kutipan dari Oliver (2004) bahwa *dribbling* adalah salah satu dasar pertama yang diperkenalkan kepada pemula karena betapa pentingnya keterampilan untuk setiap pemain yang terlibat dalam permainan bola basket.

Teknik *dribble* menjadi teknik yang lebih dahulu diajarkan kepada pemula dalam bola basket karena teknik ini merupakan salah kunci yang utama dalam permainan bola basket, terutama untuk *offense*, mengontrol jalannya pertandingan dan distribusi bola dari pemain satu ke pemain lain agar tercipta momentum untuk melakukan poin di bola basket. Hal ini sesuai dengan pendapat dari Ilmiyah (2016) *Dribble* merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari bola basket dan penting bagi permainan individual dan tim. Karena tujuan utama dalam permainan basket adalah mencetak poin sebanyak banyaknya agar dapat memenangkan pertandingan, maka dari itu teknik *dribble* merupakan teknik yang penting untuk menunjang permainan bola basket agar menjadi lebih baik. Hal ini semakin diperkuat karena adanya penelitian dari Villar (2003) yang menyatakan bahwa melatih teknik *dribble* terlebih dahulu lebih efektif daripada melatih teknik yang lain. Menurut Meckel (2009) *dribbling* pada kecepatan tinggi menurunkan respons fisiologis dibandingkan dengan lari *sprint non-dribbling*, dan karena itu dapat memungkinkan sesi pelatihan yang lebih lama. Sesi pelatihan yang lebih lama ini dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan khusus bola individu dan / atau melatih taktik tim.

Dalam proses latihan di klub bola basket Indonesia Muda, pelatih dan peneliti mengamati bahwa banyak kemampuan atlet di klub bola basket Indonesia Muda kurang maksimal pada teknik *dribble*. Hal ini dapat berdampak pada kurangnya *progress* kemampuan dari atlet yang belum maksimal tersebut. Melihat permasalahan tersebut peneliti melakukan observasi terhadap 12 atlet klub bola basket Indonesia Muda.

Saat observasi dilakukan didapatkan hasil bahwa kemampuan yang dimiliki oleh atlet yang berada di Klub Indonesia Muda harus terus diasah dan dikembangkan. Dalam melakukan *dribble* adapun tahapan dalam melakukannya sebagai berikut (1) gerakan awal, (2) gerakan saat *dribble* (3) gerakan akhir. Berdasarkan hasil data yang diperoleh peneliti terkait dengan teknik *dribble* yang dilakukan oleh atlet bola basket di Klub Indonesia Muda dapat disimpulkan dari bahwa indikator penguasaan awalan mencapai 45,8% , pada gerakan gerakan saat *dribble* mencapai 44,4% , dan pada saat gerakan akhiran mencapai 41,63%. Dari penguasaan seluruh instrumen dapat disimpulkan bahwa penguasaan teknik *dribble* dan akhiran masih kurang maksimal.

Latihan dengan metode yang baik dan benar akan memperbaiki keterampilan teknik *dribble* dan latihan yang mampu meningkatkan keterampilan secara berkala yaitu dengan menggunakan metode *drill* variasi. Berdasarkan penelitian dari Yono (2015) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan three corner *drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain bola basket SMA Negeri 2 Lubuk Basung secara empiris, dengan perolehan koefisien uji $t_{hitung} = 3,95 > t_{tabel} = 2,13$. Untuk latihan di klub Indonesia Muda yang tidak hanya melatih teknik *dribble* namun teknik yang lain seperti *passing*, *shooting* , dan *lay up* serta permainan agar atlet tidak bosan dalam berlatih namun tetap fokus pada peningkatan teknik *dribble*.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan olahraga. Sugiyono dalam penelitiannya menjelaskan langkah langkah analisis data kualitatif sebagai berikut : 1) *data reduction* (reduksi data), yaitu proses berpikir sensitif yang memerlukan kecerdasan, keluasan, dan kedalaman wawasan yang tinggi. Bagi peneliti yang masih baru, untuk melakukan reduksi data dapat mendiskusikan pada teman atau orang lain yang dipandang ahli, 2) *data display* (penyajian data), dalam penelitian kualitatif penyajian data dapat berupa uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowerchart*, dan sejenisnya. Yang paling sering digunakan untuk penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif, 3) *conclusion drawing* (verifikasi data), kesimpulan yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan masih akan berubah bila ditemukan bukti-bukti kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tetapi kesimpulan yang dikemukakan dalam tahap awal, didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel.

Penelitian ini dilakukan selama 2 siklus di Klub Indonesia Muda kota Malang. Penelitian tindakan olahraga ini dilakukan guna memperbaiki atau memecahkan masalah yang ada dalam suatu cabang olahraga tertentu. Ada empat tahapan penting dalam penelitian tindakan, yaitu perencanaan, pelaksanaan (implementasi), pengamatan (observasi), dan refleksi Arikunto (2016). Dengan demikian penelitian ini meneliti tentang peningkatan teknik *dribble* menggunakan metode *drill* variasi. Subjek dalam penelitian tindakan olahraga ini adalah 12 atlet Klub Indonesia Muda. Data diperoleh dari hasil latihan keterampilan *dribble* bola basket.

Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti untuk penelitian adalah dengan cara observasi. Observasi adalah cara pengumpulan data dengan pengamatan terhadap suatu objek dengan menggunakan seluruh alat indra. Saat melakukan observasi ini dilakukan dengan 3 observer yaitu dengan 1 peneliti dan 2 teman. Observasi ini dilakukan dengan cara mengamati dan melihat langsung serta kemudian mencatat hasil pengamatan yang objek lakukan. Observasi yang dilakukan peneliti membuat format dan blangko pengamatan sebagai instrumen mengetahui teknik *dribble* pada atlet bola basket Klub Indonesia Muda

Proses pelaksanaan tindakan dilaksanakan secara bertahap sampai peneliti ini berhasil. Ada empat tahapan penting dalam penelitian tindakan, yaitu perencanaan, pelaksanaan (implementasi), pengamatan (observasi), dan refleksi. Tahapan pada siklus 1 meliputi: (1) perencanaan tindakan 1, (2) pelaksanaan tindakan 1, (3) pengamatan, dan (4) refleksi. Setiap siklus terdiri dari 6 pertemuan. Pada tahapan siklus 2 meliputi: (1) perencanaan tindakan 2, (2) pelaksanaan tindakan 2, (3) pengamatan, (4) refleksi akhir. Pelaksanaan siklus ini terdiri dari 12 pertemuan.

HASIL

Observasi awal dilakukan di bulan juli pada saat proses latihan bola basket mengenai teknik *dribble* pada atlet klub Indonesia Muda. Peneliti mendapatkan hasil data bahwa pada teknik *dribble* yang masih belum optimal dan masih banyak yang perlu diperbaiki. Pada penguasaan gerak awalan mencapai 45,8%, pada saat gerakan *handspring* mencapai 44,4% dan pada saat gerak akhiran mencapai 41,63%.

Tabel 1 Data Observasi Awal Keterampilan Teknik *Dribble*

Teknik <i>Dribble</i>									
Gerak Awalan				Gerakan saat <i>Dribble</i>			Gerak Akhiran		
1	2	3	4	1	2	3	1	2	3
7	4	6	5	6	5	5	4	6	5
58,3	33,3	50	41,6	50	41,6	41,6	33,3	50	41,6

Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti maka diperlukan perbaikan teknik *dribble* atlet klub Indonesia Muda menggunakan metode *drill* variasi. Berikut adalah hasil ringkasan data observasi awal, siklus 1 dan siklus 2.

Tabel 2 Data Hasil Post Test Siklus 1 Keterampilan Teknik *Dribble*

Presentase Tingkat Keberhasilan	Teknik <i>Dribble</i>									
	Gerak Awalan				Gerakan saat <i>Dribble</i>			Gerak Akhiran		
	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3
Jumlah	24	18	21	23	25	21	25	20	20	21
Presentase	66,7	50	58,3	63,9	69,4	58,3	69,4	55,5	55,5	58,3

Dari hasil observasi siklus 1 tersebut dijabarkan sebagai berikut, pada indikator gerak awalan (1) Bola dipegang dengan kedua tangan di depan dada 66,7%, (2) Sikap kaki kuda kuda dengan gerakan lutut sedikit ditekuk 50%, (3) Gerakan badan sedikit condong ke depan 58,3 %. (4) Pandangan ke arah situasi sekitar 63,9%. Kemudian pada indikator gerakan saat *dribble* (1) Tangan digerakkan mengikuti pantulan bola ke atas dan ke bawah seolah olah bola melekat pada telapak tangan 69,4%, (2) Badan sedikit condong ke depan dengan titik berat badan berada di kedua kaki 58,3%, (3) Bola di dribbling di samping depan badan 69,4%. Pada indikator gerak akhiran (1) Tinggi pantulan bola tidak boleh melebihi pinggang 55,5%, (2) Sikap tegak kembali 55,5%, (3) Gerakan kembali semula 58,3%.

Tabel 3 Hasil Perbandingan Teknik *Dribble* Pada Observasi Awal dan Siklus 1, Siklus 2

Indikator	Observasi Awal	Siklus 1	Siklus 2	S1-S2
Gerak Awalan	45,8%	59,7%	79,15%	19,45%
Gerakan <i>Dribble</i>	44,4%	65,7%	77,7%	12%
Gerak Akhiran	41,6%	56,4%	80,5%	24,1%
Rata-Rata	43,9%	60,6%	79,11%	18,51%

Pada observasi awal yang dilakukan peneliti hasil yang diperoleh pada indikator gerak awalan sebesar 45,8% kemudian pada indikator gerak *dribble* sebesar 44,4% dan pada gerak akhiran sebesar 41,6% , dan diperoleh rata rata dari observasi awal sebesar 43,9%. Pada siklus 1 Terjadi peningkatan pada indikator gerak awalan dari 45,8% menjadi 59,7% kemudian pada indikator gerakan *dribble* terjadi peningkatan dari 44,4% menjadi 65,7% dan pada gerak akhiran meningkat dari 41,6% menjadi 56,4% dan diperoleh rata rata dari siklus 1 sebesar 60,6%. Dalam siklus 2 terjadi peningkatan dari siklus 1, pada gerak awalan meningkat dari 59,7 menjadi 79,15%, dan pada indikator gerakan *dribble* meningkat dari 65,7 menjadi 77,7% dan pada indikator gerak akhiran terjadi peningkatan dari 56,4 menjadi 80,5%. Dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa siklus 1 dan siklus 2 mengalami peningkatan pada setiap indikator, dari indikator gerak awalan terjadi peningkatan sebesar 19,45% dan pada indikator gerakan *dribble* sebesar 12% , kemudian pada gerak akhiran meningkat sebesar 24,1%. Rata rata peningkatan setiap indikator pada siklus 1 dan siklus 2 sebesar 18,51%.

PEMBAHASAN

Atlet di klub bola basket Indonesia Muda masih banyak melakukan kesalahan dalam teknik *dribble* diantaranya adalah tidak melihat ke depan ketika sedang melakukan *dribble* yang berakibat penguasaan bola mudah hilang dan kemudian direbut lawan. Kesalahan teknik *dribble* sering terjadi pada indikator sikap kaki kuda kuda dengan gerakan lutut sedikit ditekuk, badan sedikit condong ke depan dengan titik berat badan berada di kedua kaki, dan bola di dribbling di samping depan badan . Dari permasalahan tersebut peneliti membuat program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *dribble* atlet di klub Indonesia Muda dengan menggunakan metode *drill* variasi. Menurut Wiratama (2017) Hasil penelitian

menunjukkan terdapat peningkatan yang bermakna secara statistik ($p < 0,05$) sebesar 61,02 % antara sebelum dan sesudah intervensi, penelitian ini menunjukkan bahwa metode *drill* mampu memberikan peningkatan terhadap ketepatan smash pemain bulutangkis diusia muda. Menurut Jakovljevic (2015) Hasil penelitian ini menunjukkan pengaruh moderat tetapi signifikan dari *ballhandling* stasioner variabel pada keterampilan *shooting*, *dribbling*, dan *passing*. Berdasarkan tabel 1 di observasi awal banyak atlet yang masih melakukan kesalahan dalam melakukan teknik *dribble*. Pada observasi awal yang terdiri dari 3 indikator utama yaitu; gerak awalan, gerak *dribble* dan gerak akhiran rata rata presentase yang didapat hanya 43,9%. Berdasarkan data dari tabel 1 pada observasi awal maka perlu diperbaiki dan ditingkatkan dengan menggunakan metode *drill* variasi yang dibuat sesuai dengan kemampuan atlet bola basket di klub Indonesia Muda dengan dua siklus yang terdiri dari 12 pertemuan yang dibagi siklus 1 dan siklus 2. Sejalan dengan Sugiharto (2014) tentang frekuensi latihan program latihan yang dilakukan selama 3 kali per minggu dan dilakukan selama 12-16 pertemuan dapat mengembangkan daya tahan, kekuatan, keterampilan, dan kelentukan.

Penelitian ini menggunakan metode *drill* variasi yang bertujuan untuk meningkatkan teknik *dribble* atlet di klub Indonesia Muda. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mahardika (2014) yang menyatakan bahwa pengaruh pendekatan pembelajaran praktik *drill* lebih baik dari pada praktik bermain dalam meningkatkan hasil jump shoot bolabasket. Pengaruh metode *drill* variasi yang signifikan juga dibuktikan dengan penelitian oleh Candra (2014) yang menyatakan bahwa besarnya pengaruh model pembelajaran *drill* and *practice* dalam pembelajaran pendidikan jasmani terhadap hasil belajar *chest pass* bola basket berdasarkan analisis dapat diketahui sebesar 44,45%. Kemampuan pada teknik *dribble* bola basket yang diberikan metode latihan *drill* variasi dengan cara latihan secara berulang ulang untuk menanamkan teknik *dribble* pada atlet tersebut, selain itu sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan. Jadi metode ini dapat merangsang atlet untuk terus-menerus bergerak dalam melakukan latihan *dribble*.

Latihan pada dasarnya adalah segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang. Hal ini sesuai dengan pendapat Langga (2016) bahwa 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. Jadi proses latihan sangat penting untuk meningkatkan keterampilan yang dimiliki atlet tersebut. Setelah para atlet melakukan program latihan *dribble* dengan metode *drill* variasi selama 12 pertemuan dengan rincian 6 pertemuan di setiap siklusnya. Terdapat peningkatan yang signifikan berdasarkan hasil data *post test* siklus 1 dan 2 yang diperoleh pada tabel 2 dan 3 dengan peningkatan sebesar 35,21% dari observasi awal hingga siklus 2.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada atlet Klub Indonesia Muda Kota Malang mengalami peningkatan atau perbaikan keterampilan teknik *dribble* mulai dari observasi awal, siklus 1 hingga siklus 2. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa metode *drill* variasi yang diberikan selama 12 kali pertemuan dalam 2 siklus dapat memperbaiki keterampilan teknik *dribble* atlet bola basket di Klub Indonesia Muda Kota Malang. Selama latihan tersebut dilaksanakan terlihat perubahan-perubahan sebagai berikut, atlet dapat perlahan menguasai gerakan nya dengan baik disetiap bagiannya menjadi satu kesatuan dan dari keseluruhan gerakannya sudah baik dan stabil.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan dan penelitian yang sudah dilaksanakan selama 2 siklus dan di siklus 1 dengan 6 pertemuan dan di siklus 2 dengan 6 pertemuan mengalami peningkatan keterampilan teknik *dribble* atlet Klub Indonesia Muda Kota Malang. Pada indikator gerak awalan 1) Bola dipegang dengan kedua tangan di depan dada 86%, (2) Sikap kaki kuda kuda dengan gerakan lutut sedikit ditekuk 75%, (3) Gerakan badan sedikit condong ke depan 77,8%. (4) Pandangan ke arah situasi sekitar 77,8%. Pada indikator gerakan saat *dribble* (1) Tangan

digerakkan mengikuti pantulan bola ke atas dan ke bawah seolah olah bola melekat pada telapak tangan 72,2%, (2) Badan sedikit condong ke depan dengan titik berat badan berada di kedua kaki 77,8%, (3) Bola di dribbling di samping depan badan 83,3%. Pada indikator gerak akhiran (1) Tinggi pantulan bola tidak boleh melebihi pinggang 77,8%, (2) Sikap tegak kembali 80,5%, (3) Gerakan kembali semula 83,3%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan dengan menggunakan metode *drill* variasi dapat meningkatkan keterampilan teknik *dribble* pada atlet bola basket Klub Indonesia Muda Kota Malang.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, S. 2016. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara
- Candra, B. 2014. Penerapan Model Pembelajaran *Drill and Practice* Terhadap Hasil Belajar *Chest Pass* Pada Permainan Bola Basket (Studi Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kota Mojokerto). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 02 Nomor 01 Tahun 2014, 141 - 145
- Sulaiman, I. 2017. Pengembangan Model Latihan Menyerang Pada Permainan Bola Basket. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, ISSN 1693-1556
- Hastuti, T. 2008. Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembibitan Atlet Dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* (5)1
- Ilmiyah, N. 2016. Pengaruh Penerapan *Reward and Punishment* Terhadap Hasil Belajar *Dribble* Bola Basket (Studi pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Taman Sidoarjo tahun Ajaran 2015/2016). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 04 Nomor 02 Tahun 2016, 363 - 369
- Iskandar. 2018. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Mini Dengan Menggunakan Pendekatan Pembelajaran Drill Pada Siswa Kelas V Sd Negeri 1 Jungke Karanganyar Tahun Ajaran 2017/2018. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, ISSN; 1411-8319
- Jakovljevic, S. 2015. The Impact Of Stationary Ball-Handling Drills On Fundamental Offensive Basketball Skills In 13 And 14-Year-Old Basketball Players. *Series: Physical Education and Sport Vol. 13, No 3, 2015, pp. 393 - 402*
- Langga, Z. 2016. Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket Smpn 18 Malang. *Jurnal Kevelatihan Olahraga*, (1)1.
- Mahardika, W. 2014. Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Praktik Drill dan Bermain Terhadap Hasil Jump Shoot Bolabasket. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, ISSN; 1411-8319 Vol. 14 No. 1 Tahun 2014.
- Meckel. 2009. The Influence of Basketball Dribbling on Repeated Sprints. *International Journal of Coaching Science* . Jul2009, Vol. 3 Issue 2, p43-56. 14p. 2 Charts, 3 Graphs
- Sugiharto. 2014. Fisiologi olahraga. Edisi Pertama. Cetakan Pertama. Universitas Negeri Malang, Malang
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R dan D*. Bandung: Alfabeta.
- Villar. 2003. Study of Efficiency of Starting to Dribble In Basketball and It's Technical/ Tactical Implications. *Journal of Human Movement Studies*, 2003 , 44: 273-284
- Wiratama, S . 2017. Efek Metode Latihan Drill Terhadap Ketepatan Smash Atlet Bulu Tangkis Berusia Muda Di Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*; Vol. 13, No. 1 (2017)
- Yono. 2015. Pengaruh Latihan Three Corner Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Bola Basket SMA Negeri 2 Lubuk Basung.