



Metode Bermain Untuk Meningkatkan Keterampilan *Dribble* Bola basket

G. A. Gianusha¹, Supriyadi²

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Malang

Abstrak

Kata Kunci:

Bola basket, *Dribble*, Metode Bermain

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik *dribble* dengan metode bermain. Menggunakan jenis penelitian tindakan olahraga yang dilakukan melalui tiga siklus. Subyek penelitian adalah peserta putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Turen yang berjumlah 20 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi pengamatan. Teknik analisis data yang digunakan berupa uji statistik dekriptif kuantitatif. Hasil observasi diperoleh keberhasilan siswa dalam melakukan keterampilan teknik *dribble* setelah diberikan tindakan dari siklus 1, 2, dan 3 hasilnya pada setiap indikator sudah terjadi peningkatan dari posisi awalan 39,45%, untuk posisi saat *dribble* 39,1% dan untuk akhiran 43,8%. Pada siklus 1 terjadi peningkatan pada posisi awalan 56,15%, untuk posisi saat *dribble* 50,1% dan untuk akhiran 61%, siklus ke 2 terjadi peningkatan cukup baik pada posisi awalan 61,65%, untuk posisi saat *dribble* 57,6% dan untuk akhiran 64,95% dan siklus ke 3 terjadi peningkatan yang sangat baik pada posisi awalan 83,95%, untuk posisi saat *dribble* 80,95% dan untuk akhiran 87,5%. Kesimpulan yang diperoleh adalah metode bermain dapat meningkatkan keterampilan teknik *dribble* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Turen.

Abstract

This research aims to improve the skills of engineering dribble with the method of play. Using this type of sports action research conducted through three cycles. The subject of research is the male of basketball extracurricular participants SMA Negeri 1 Turen totalling 20 students. Data collection techniques using observation. Data analysis techniques used in the form of statistical tests of quantitative dekriptif. Observation results obtained student success in doing the engineering skill dribble after the given action of cycle 1, 2, and 3 the results on each of the indicators already improved from 39.45% prefix position, to the position of the heel while 39.1% and for the suffix 43.8%. On cycle 1 took place improvement on the position of the prefix 56.15%, for positions when heel from 50.1% to 61%, finally the cycle to 2 an increase in well enough at the position of prefix 61.65%, for positions when heel from 57.6% and for 64.95% suffix and 3 cycle occurs excellent improvement on the position of the prefix 83.95%, for positions when heel 80.95% and 87.5% for the suffix. The conclusion obtained is a method of playing can improve the skills of engineering students in extracurricular dribble SMA Negeri 1 Turen.

© 2018 Universitas Negeri Malang

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

PENDAHULUAN

Permainan bola basket bukan saja permainan tim melainkan juga permainan individu, dimana setiap pemain dilatih 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 menunjukkan keterampilan pada situasi permainan permainan bola basket. Seorang pemain basket harus dapat melakukan teknik dasar pada bola basket. Pemain basket akan lebih mudah meningkatkan kemampuan basketnya bila menguasai teknik dasar. (Hastuti:2008). Bola basket olahraga berbasis tim yang dimainkan di seluruh dunia. Selanjutnya, tingkat partisipasi dalam peringkat bola basket sangat tinggi baik perempuan dan laki-laki. Minat seseorang pada bola basket telah menyebabkan pembentukan banyak kompetisi di seluruh dunia. Akibatnya, kompetisi dalam bola basket meningkat di semua jenis kelamin, membawa dampak yang lebih besar untuk mengukur kinerja pemain. Teknik khusus yang semakin banyak diterapkan dalam bola basket untuk mengukur aktivitas pemain adalah analisis waktu gerak. Waktu 4 x 10 menit dalam permainan bola basket melibatkan semua teknik dasar yang ada dalam bola basket, terutama *dribble* sangat penting sekali karena untuk memulai sebuah penyerangan. Dalam waktu kurang lebih 40 menit memerlukan fisik yang kuat. Program latihan juga sangat perlu saat menjalankan latihan. (Abdelkrim:2007).

Teknik *dribble* salah satu teknik dasar yang paling penting untuk dilatihkan kepada pemula. Hal ini didukung dari pernyataan (Oliver:2004) *dribble* salah satu dasar pertama yang diperkenalkan kepada pemula karena betapa pentingnya keterampilan untuk setiap pemain yang terlibat dalam bola basket. Dalam sebuah permainan bola basket ketika penyerangan, *dribble* sangatlah berpengaruh untuk membuka peluang dalam melakukan serangan sesaat sebelum mencetak point atau mengoper bola pada teman satu tim. (Lukman:2013). Keterampilan menggiring bola (*dribble*) melibatkan berbagai aktifitas gerak yang ada pada diri kita dan pergerakan *dribble* tidak bisa direncanakan, melainkan tindakan reflek saat permainan. (Hidayatullah:2018). Teknik *dribble* salah satu teknik yang harus lebih dahulu dilatihkan kepada pemula dalam bola basket karena teknik ini merupakan salah kunci utama dalam permainan bola basket, terutama untuk *offense*, mengontrol jalannya pertandingan dari pemain satu ke pemain lain agar menghasilkan suatu gerak untuk mendapatkan poin dalam permainan bola basket. Hal ini sesuai dengan pendapat dari (Ilmiah:2016) *Dribble* bagian yang tidak terpisahkan dari bola basket dan penting bagi permainan individual dan tim. Karena tujuan utama dalam bola basket mencetak poin sebanyak banyaknya agar dapat memenangkan pertandingan, maka dari itu teknik *dribble* salah satu teknik yang penting untuk menunjang permainan bola basket agar menjadi lebih baik. Hal ini semakin diperkuat karena adanya penelitian dari (Villar:2003) melatih teknik *dribble* terlebih dahulu lebih efektif daripada melatih teknik yang lain. Menurut (Meckel:2009) *dribble* pada kecepatan tinggi menurunkan respon fisiologis dibandingkan dengan lari *sprint non-dribble*, 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 dalam tim. Memberikan latihan bola basket bisa menggunakan berbagai macam metode pelatihan salah satunya dengan metode bermain karena menekankan pada bermain dan melatih suatu keterampilan. (Febrianta:2013). Metode bermain diterapkan untuk bertanggung jawab pada keterampilan yang di berikan, bukan hanya menjalankan saja tetapi dituntut untuk tanggung jawab. (Pranowo:2013).

Hasil dari observasi, pengamatan, dan wawancara dengan pelatih, peneliti menemukan permasalahan bahwa keterampilan teknik *dribble* masih perlu diperbaiki secara sistematis agar dapat menjalankan taktik yang diberikan pelatih berjalan dengan baik, karena kebanyakan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket putra di SMA Negeri 1 Turen masih pemula dan tidak pernah mengikuti kegiatan atau latihan bola basket sebelumnya. Banyak kesalahan yang sering terjadi yang dilakukan oleh siswa ekstrakurikuler bola basket putra di SMA Negeri 1 Turen, diantaranya pada sikap awalan, posisi saat *dribble*, dan akhiran. Berdasarkan hasil observasi, pengamatan, dan wawancara dengan pelatih untuk memperbaiki keterampilan teknik *dribble* menjadi lebih baik, maka metode bermain diharapkan bisa menjadi solusi untuk memperbaiki keterampilan teknik *dribble* menjadi lebih baik.

METODE

Metode yang digunakan yaitu metode tindakan (*action research*). (Kristyanto:2010) menjelaskan bahwa PTK kepelatihan olahraga menuju pada persoalan kepelatihan untuk peningkatan prestasi cabang olahraga. Alur penelitian tindakan olahraga yang diadopsi dari (Arikunto:2016). Subyek dari penelitian ini adalah peserta putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Turen dengan jumlah 20 siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi. Teknik analisis data yang digunakan peneliti adalah uji statistik deskriptif kuantitatif yang bermaksud untuk mendeskripsikan sifat sampel atau populasi dengan persentase (Sudijono:2014). Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, yaitu: (a) perencanaan, (b) pelaksanaan, (c) pengamatan, dan (d) refleksi.

HASIL

Hasil observasi, pengamatan, wawancara dan analisis kebutuhan siswa pada bulan Mei hingga dikalukannya penelitian yang dilakukan pada bulan Oktober-November 2018 pada siklus 1, 2 dan 3 yang berlangsung selama 5 minggu dengan 12 kali peretemuan dalam proses latihan dan 3 kali pertemuan pada setiap siklusnya untuk melakukan *post test*. Setelah melakukan observasi, pengamatan, wawancara, dan analisis kebutuhan siswa, maka peneliti memberikan *pre test*, berikut hasil *pre test* yang diperoleh dari observasi awal pengamatan keterampilan teknik *dribble* untuk setiap indikator masih berada dibawah 50% yaitu rata-rata untuk awalan 39,45%, untuk posisi saat *dribble* 39,1% dan untuk akhiran 43,8%. Pada siklus 1 terjadi peningkatan pada posisi awalan 56,15%, untuk posisi saat *dribble* 50,1% dan untuk akhiran 61%, siklus ke 2 terjadi peningkatan cukup baik pada posisi awalan 61,65%, untuk posisi saat *dribble* 57,6% dan untuk akhiran 64,95% dan siklus ke 3 sekaligus hasil *post test* terjadi peningkatan yang sangat baik pada posisi awalan 83,95%, untuk posisi saat *dribble* 80,95% dan untuk akhiran 87,5%. Pada tahap refleksi akhir kegiatan yang dilakukan yaitu peneliti dan pelatih mendiskusikan data dari semua hasil program latihan yang dilakukan pada siklus 3. Pada refleksi akhir bertujuan untuk mengetahui program latihan yang di berikan apakah sudah dapat meningkatkan keterampilan *dribble* pada bola basket telah tercapai atau belum tercapai. Apabila program latihan yang diberikan pada siklus 3 sudah menunjukkan adanya peningkatan maka tidak perlu ada tindak lanjut pada siklus selanjutnya.

PEMBAHASAN

Peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Turen masih banyak mengalami kesalahan melakukan *dribble* diantaranya siswa tidak melihat kedepan 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 kedepan dengan titik berat badan berada di kedua kaki, dan bola di *dribble* di samping depan badan. Dari permasalahan tersebut peneliti membuat program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *dribble* siswa putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Turen dengan menggunakan metode bermain.

Ektrakurikuler tempat untuk menyalurkan minat bakat siswa, karena kegiatan diluar jam sekolah. Tetapi dalam penelitian ini siswa tidak dituntut untuk berbakat, karena masih pemula dan tidak mengenal olahraga bola basket sebelumnya. Maka dari itu dalam penelitian ini hanya untuk menarik minat siswa menggunakan metode bermain untuk kegiatan ekstrakurikuler bola basket. (Darmawan:2016). Siswa dituntun untuk mengembangkan potensi yang dia miliki dengan cara mengenalkan olahraga baru atau yang sebelumnya belum pernah di latihkannya. Dengan cara memberikan metode bermain pada ekstrakurikuler bola basket ini untuk menarik minat siswa agar dapat mengembangkan potensi-potensi mereka. (Hamsa:2016). Dalam hal ini minat tidak hanya diekspresikan melalui pernyataan saja, tetapi juga dapat ditunjukkan melalui suatu kegiatan. Siswa yang sudah berminat pada ekstrakurikuler tersebut cenderung untuk memberikan perhatian besar pada olahraga yang diminatinya. Timbulnya minat seseorang disebabkan oleh beberapa faktor penting yaitu rasa tertarik atau rasa senang, faktor perhatian dan kebutuhan. (Halim:2013). Peneliti melihat kegemaran siswa dalam ekstrakurikuler bola basket menggunakan wawancara dengan pelatih dan mengamati teknik *dribble* siswa. (Musser:2016).

Penelitian diawali dengan observasi, pengamatan, wawancara, dan menganalisis kebutuhan pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Turen, dari kegiatan tersebut peneliti menemukan beberapa permasalahan seperti melakukan *dribble* saat

melakukan latihan masih terkesan kurang baik sehingga banyak siswa yang tidak memperhatikan pelatih saat memberikan arahan ketika melaksanakan latihan, siswa merasa jenuh dan bosan dengan latihan *dribble* yang monoton. Hasil tersebut juga di dukung dari hasil analisis kebutuhan dengan menyebarkan angket yang kebanyakan siswa menyatakan kurang sekali diberikan latihan *dribble* dan belum pernah diberikan latihan dengan metode bermain. Permasalahan tersebut mengakibatkan penguasaan keterampilan teknik *dribble* kurang baik. Kegiatan ofense difense dalam permainan bola basket sangat penting untuk penguasaan bola dan mengatur jalanya permainan dalam mencapai kemenangan. (De Witte:2017). Maka dari itu *dribble* salah satu teknik untuk yang menjadi faktor penting dalam setiap pertandingan bola basket, karena *dribble* sebagai modal utama untuk menyusun pola penyerangan (ofense) yang telah disusun. *Dribble* sama saja dengan gerakan memantul-mantulkan bola untuk mendekati ring, selain itu *dribble* salah satu cara untuk membuka peluang bagi pemain lain agar mendapat ruang untuk mencetak skor. Pemain harus membiasakan diri melakukan *dribble* tanpa melihat bola, agar pemain dapat melihat keseluruhan atau sekeliling lapangan sehingga memerlukan banyak pengulangan untuk mempelajarinya dan dijadikan kebiasaan dalam permainan bola basket. (Kosasih:2008).

Ketika pergerakan kombinasi antara *dribble* dan pada saat mengoper tidak dilakukan dengan benar, maka permainan atau pertandingan tidak bisa berjalan dengan baik. Sama halnya jika ingin memperbaiki suatu keterampilan, maka tidak bisa hanya mengandalkan satu metode saja. Melainkan harus mencoba metode-metode yang lainnya untuk mengembangkan suatu model latihan. (Candra:2014). Metode *drill* dapat meningkatkan suatu keterampilan, tetapi menurut (Astuti:2017), metode bermain juga dapat meningkatkan suatu keterampilan teknik. Dengan cara memodifikasi suatu model latihan atau model permainan yang sederhana menjadi lebih bagus dan sangat mudah dipahami oleh pemula. Tes *dribble* juga dapat menggunakan penilaian menurut beberapa indikator gerakan keterampilan dasar *dribble*. Maka dari itu tes *dribble* tidak harus dengan perhitungan waktu atau tidak harus dengan menggunakan *dribble* dengan lari. (Scanlan:2018). Selain diajarkan teknik dalam bola basket, Peraturan pertandingan juga diajarkan dalam mengantisipasi pelanggaran dalam pertandingan perlu sekali diajarkan pada siswa yang berminat dalam mengikuti ekstrakurikuler bola basket. (Gómez:2016).

Tahap selanjutnya menyusun program latihan berupa model-model permainan untuk memperbaiki keterampilan *dribble*. Sebelum diberikanya program latihan, peneliti dan pelatih menjelaskan tentang *dribble* dengan benar sehingga dalam menjalankan program latihan yang diberikan siswa paham bagaimana menggiring bola. (Chen:2003). Setiap latihan dalam cabang olahraga memiliki intensitas dan durasi latihan yang berbeda dengan melihat waktu dan beban cabang olahraga tertentu. (Yunus:2017). Dalam upaya untuk meningkatkan suatu latihan harus melihat tujuan yang akan dicapai, sehingga dalam menyusun latihan akan lebih mudah dan tepat untuk digunakan dalam cabang olahraga tersebut. (Supriatna:2015). Program latihan menunjukkan bahwa latihan yang berkaitan dengan tugas dan untuk latihan yang dilaksanakan secara teratur untuk mengatur suatu rangsangan, dan untuk meningkatkan suatu gerak. Dalam sebuah latihan sangat tergantung bagaimana program latihan itu disusun dengan baik. (Ismail:2001). Program latihan disusun berdasarkan indikator-indikator penilaian: (1) Bola di pegang dengan kedua tangan di depan dada, (2) Sikap kaki kuda-kuda dengan posisi lutut sedikit di tekuk (3) Posisi badan sedikit condong ke depan. Pada indikator posisi saat *dribble* (1) Tangan digerakkan mengikuti pantulan bola ke atas dan ke bawah seolah-olah bola melekat pada telapak tangan (2) Badan sedikit condong ke depan dengan titik berat badan berada di kedua kaki (3) Bola di dribbling di samping depan dada (4) Pandangan ke dapan. Pada indikator gerak akhiran (1) Tinggi pantulan bola tidak boleh melebihi pinggang (2) Sikap tegak kembali (3) Posisi kembali semula. Setiap bentuk latihan *dribble* bola basket berisi tentang tujuan, *coaching point*, peralatan yang diperlukan, dan cara melakukan. Latihan pada dasarnya meliputi segala daya dan upaya untuk meningkatkan atau memperbaiki secara menyeluruh kondisi fisik dan teknik 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 dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal. Jadi proses latihan sangat penting untuk meningkatkan keterampilan yang dimiliki siswa tersebut. Program latihan *dribble* bola basket disusun mulai dari

bentuk latihan yang menyenangkan karena untuk menghilangkan kejenuhan dan dapat memperbaiki keterampilan *dribble* bola basket.

Hasil latihan yang diberikan selama siklus 1, 2, dan 3 yang telah di berikan kemudian diberikan *post test* dengan indikator-indikator keterampilan teknik *dribble* yang telah diberikan. *Post test* dilakukan untuk mengetahui peningkatan atau perbaikan keterampilan teknik *dribble* siswa. Dari hasil *post test* siklus 1, 2, dan 3 diperoleh bahwa ada peningkatan. Meski latihan sudah terprogram dengan baik namun latihan harus diterapkan dengan banyak variasi dengan tujuan untuk mencegah kebosanan para siswa saat menerapkan latihan di lapangan. (Harsono:2004). Tahap akhir dari penelitian ini ada peningkatan untuk keterampilan *dribble* bola basket pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Turen yang tercantum pada hasil akhir di siklus 3.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan dan penelitian yang sudah dilaksanakan selama 3 siklus, dapat disimpulkan bahwa metode bermain dapat meningkatkan keterampilan *dribble* dalam bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Turen.

DAFTAR PUSTAKA

- Hastuti, T. 2008. Kontribusi Ekstrakurikuler Bola basket Terhadap Pembibitan Atlet Dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* (5)1
- Abdelkrim, N. B., El Fazaa, S., & El Ati, J. (2007). Time–motion analysis and physiological data of elite under-19-year-old basketball players during competition. *British journal of sports medicine*, 41(2), 69-75.
- Oliver, D. (2004). *Basketball on paper: rules and tools for performance analysis*. Potomac Books, Inc..
- Lukman Arif, P.(2013). Pengaruh Mental Imagery Terhadap Kemampuan Siswa Dalam Penguasaan Teknik Dasar Dribble Bola Basket Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(1).
- Hidayatullah, F. (2018).Hubungan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola Basket Mahasiswa Baru Program Studi Pendidikan Olahraga STKIP PGRI Bangkalan. *Journal Sport Area*, 3(1), 28-35.
- 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.
- 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
- 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
- Febrianta, Y., &Sukoco, P. (2013). Upaya peningkatan pembelajaran permainan bola basket melalui metode pendekatan taktik siswa SMPN 2 Pandak Bantul. *Jurnal Keolahraaan*, 1(2), 186-196.
- Pranowo, D. J. (2013). Implementasi Pendidikan Karakter Kepedulian dan Kerja Sama pada Mata Kuliah Keterampilan Berbicara Bahasa Prancis dengan Metode Bermain Peran. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 2(2).
- Kristiyanto, A. (2010). Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani dan Kepelatihan Olahraga. *Surakarta: UNS Press Surakarta*.
- Sudijono, A. 2014. *Dasar-Dasar Prose Mengajar*.Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Arikunto, S. 2016. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara

- Darmawan, A. B., Januarto, O. B., & Wahyudi, U. (2016). Pengembangan Model Latihan Kombinasi Dribbling, Passing Dan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Di Smp Negeri 2 Kota Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(2).
- Hamsa, M. (2016). Survey Minat Siswa Kelas VII dan VIII di SMPN 1 Bangil dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Renang. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(3).
- Halim, S. R. (2013). Minat Siswi SMA Dr. Soetomo Surabaya pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(1).
- Musser, A., & Peachey, J. W. (2016). *Put on the Wig, It's Time to Ball: Experiences of a Collegiate Men's Basketball Fan Group*. *Journal of Intercollegiate Sport*, 9(1), 129–153.
- De Witte, A. M. H., Berger, M. A. M., Hoozemans, M. J. M., Veeger, D. H. E. J., & van der Woude, L. H. V. (2017). Effects of Offense, Defense, and Ball Possession on Mobility Performance in Wheelchair Basketball. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 34(4), 382–400.
- Kosasih, D. (2008). Fundamental basketball first step to win. *Semarang: Karangturi Media*.
- Candra, B. S. (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*, 2(1).
- Astuti, Y., 2017. Pengaruh Metode Drill dan Metode Bermain Terhadap Keterampilan Bermain Bola Voli Mini (Studi Eksperimen Pada Siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tangah Kota Padang). *Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru Mi* (2017) Vol 4 (1): 01-16
- Scanlan, A. T., Wen, N., Spiteri, T., Milanović, Z., Conte, D., Guy, J. H., & Dalbo, V. J. (2018). Dribble Deficit: A novel method to measure dribbling speed independent of sprinting speed in basketball players. *Journal of sports sciences*, 36(22), 2596-2602.
- Gómez, M.-Á., Toro, E. O., & Furley, P. (2016). The Influence of Unsportsmanlike Fouls on Basketball Teams' Performance According to Context-Related Variables. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 11(5), 664–670.
- Chen, W., Rovegno, I., Todorovich, J., & Babiarz, M. (2003). Third Grade Children's Movement Responses to Dribbling Tasks Presented by Accomplished Teachers. *Journal of Teaching in Physical Education*, 22(4), 450–466.
- Yunus, M. (2017). Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kenaikan Jumlah Sel Eritrosit Dan Vo2maks. *Motion: Journal Research Of Physical Education*, 8(1), 79-89.
- Supriatna, S., Hariadi, I., & Taufik, T. (2015). Latihan Kelincahan Khusus Cabang Olahraga Tenis Lapangan. *Motion: Journal Research Of Physical Education*, 6(2), 141-151.
- Ismail, A., & Ibrahim, N. I. (2010). Motivasi latihan sebagai pemboleh ubah penghubung antara program latihan dan keberkesanan latihan. *Jurnal Kemanusiaan*, 8(2).
- Langga, Z. 2016. Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket Smpn 18 Malang *Jurnal Kepelatihian Olahraga*, (1)1.
- Harsono, M., & Untoro, W. (2004, June). Pengujian Kerangka Kerja Dimensi-Dimensi Kecerdasan Emosional Daniel Goleman (1998) dan Perbandingannya Berdasarkan Karakteristik Demografis Responden. In *Seminar Nasional Hasil Penelitian*. Jakarta (pp. 2-4).