



Pengaruh Latihan Menggunakan Pemberat Kaki Terhadap Kecepatan Dribble Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Basket SMKN 1 Kota Bengkulu

The Effect of Training Using Foot Weights on Basketball Dribbling Speed in Basketball Extracurricular Students at SMKN 1 Bengkulu City

Muhammad Yusuf¹, Tono Sugihartono², Arwin³.

Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bengkulu
Jl. WR. Supratman, Kandang Limun, Kec. Muara Bangka Hulu, Sumatera, Bengkulu 38371,
Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Latihan menggunakan pemberat kaki terhadap kecepatan *dribble* bola basket pada siswa ekstrakurikuler secara ilmiah. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan basket SMKN 1 Kota Bengkulu. Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest – posttest design*. Teknik dalam pengambilan sampel adalah *total sampling*. Dengan demikian jumlah sampel penelitian dalam penelitian ini sebanyak 30 siswa ekstrakurikuler basket SMKN 1 Kota Bengkulu. Instrumen penelitian ini menggunakan tes kecepatan *dribble zig – zag*. Teknik pengumpulan data Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji t. Adapun hasil analisis uji t hasil perhitungan antara *pretest* dan *posttest* terdapat pengaruh yang signifikan. Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan selama enam minggu serta data dihitung melalui uji prasyarat dan uji t pada penelitian ini diperoleh $t_{hitung} = 14,36 > t_{tabel} = 2,045$ dengan taraf $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwasannya terdapat pengaruh Latihan menggunakan pemberat kaki terhadap kecepatan *dribble* bola basket pada siswa ekstrakurikuler basket SMKN 1 Kota Bengkulu.

Kata Kunci : *Dribble*, Ekstrakurikuler, Kecepatan, Pemberat Kaki

Abstract

This research aims to scientifically determine the effect of training using foot weights on basketball dribble speed among extracurricular students. This research was carried out on the basketball court at SMKN 1 Bengkulu City. This type of research is a type of experimental research. The research design used was one group pretest – posttest design. The sampling technique is total sampling. Thus, the number of research samples in this study was 30 basketball extracurricular students at SMKN 1 Bengkulu City. This research instrument uses a zig-zag dribble speed test. The analysis data collection technique used in this research is the t test. As for the results of the t test analysis, the calculation results between the pretest and posttest have a significant influence. From the results of the research which was carried out for six weeks and the data calculated through the prerequisite test and t test in this study, it was obtained that $t_{hitung} = 14,36 > t_{tabel} = 2,045$ with a level $\alpha = 0,05$. The results of this study show that there is an influence of training using foot weights on basketball dribble speed among basketball extracurricular students at SMKN 1 Bengkulu City.

Keywords: *Angkle Weight, Dribble, Extracurricular, Speed*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia mulai dari kalangan dewasa, remaja, maupun anak – anak. Olahraga pada saat ini telah mengembangkan dari berbagai aspek baik aspek keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, kebugaran jasmani, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral dan pengenalan hidup sehat melalui aktivitas jasmani.

Salah satu langkah maju yang dibuat bangsa Indonesia adalah dengan dilahirkannya Undang – Undang no 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan pemerintah dalam bidang olahraga terdapat dalam bab 2 pasal 4 yang berbunyi ; Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Pendekatan secara ilmiah dalam meningkatkan mutu prestasi olahraga dizaman modern ini tidak bisa disepelekan lagi, terlebih bicara tentang olahraga khususnya pada olahraga prestasi. Olahraga prestasi yang berkembang saat ini beragam, mulai dari olahraga yang bersifat perorangan maupun olahraga yang bersifat kelompok atau olahraga beregu (Jalil et al., 2021). Lebih lanjut, Olahraga prestasi adalah Kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi yang optimal pada cabang – cabang olahraga tertentu (Alim Ma et al., 2020). Pembinaan dan perkembangan dibidang olahraga harus dikembangkan sedini mungkin, untuk menciptakan generasi – generasi muda yang berprestasi dan mengharumkan nama bangsa (Ganda Sumatera et al., 2020).

Salah satunya pada cabang olahraga bola basket. Peningkatan prestasi dalam bola basket hanya akan berhasil jika didukung oleh kemampuan kondisi yang baik. Situasi ini harus diterapkan dan dilatih berulang kali. Kemenangan suatu tim ditentukan dari seberapa bisa mereka bekerja sama dengan baik (Ramos et al., 2020). Olahraga prestasi yang dimaksud dalam perkembangan sekarang ini adalah olahraga kompetitif seperti cabang Olahraga Bola basket, Bola voli, Sepakbola,

Tennis, Bulutangkis, Tinju, Renang dan lain – lain sebagainya. Banyak faktor pendukung kegiatan olahraga yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi, seperti; kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (Soniawan & Irawan, 2018). Berdasarkan penjelasan di atas, menjelaskan bahwa olahraga merupakan semua aspek yang kompleks dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran dan juga untuk meningkatkan prestasi olahraga nasional melalui pelatihan dan pembinaan.

Permainan bola basket adalah sebuah permainan rekreatif yang telah beradaptasi untuk semua golongan orang baik laki-laki maupun perempuan, tua ataupun muda, yang terdiri dari karakteristik bermain memanipulasi bola menggunakan tangan dan bertujuan memasukan bola ke dalam ring lawan dan menjaga lawan untuk tidak menciptakan poin, hal ini dilakukan untuk memenangkan permainan dalam suatu pertandingan (Harliawan et al., 2023). Menurut oliver (2007:6) didalam (Yarmani et al., 2017) Permainan Bola Basket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur dan menyehatkan serta memiliki ketrampilan perseorangan yang cukup sulit sehingga harus Latihan dengan rutin agar berhasil dalam memainkannya.

Pada saat bermain permainan terlihat sangat monoton tidak ada variasi – variasi sedikitpun. Jarang peserta didik yang berusaha untuk menggiring bola, jadi bolanya hanya berpindah – pindah dari tim satu ke tim yang satunya dan berputar di area tengah lapangan saja. Jarang sekali dijumpai siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMKN 1 Kota Bengkulu melakukan latihan kondisi fisik seperti latihan kecepatan dan untuk menunjang keterampilan bermain bola basketnya.

Latihan kondisi fisik seperti kecepatan kebanyakan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMKN 1 Kota Bengkulu merupakan hal yang tidak penting bahkan terkesan membosankan bagi siswa. Melakukan permainan langsung lebih menarik dari pada harus melakukan latihan kondisi fisik, hal ini mungkin disebabkan karena melakukan permainan lebih menyenangkan dari pada harus melakukan latihan kondisi fisik yang mungkin akan menguras tenaga.

Komponen fisik diperlukan dalam permainan bola basket pada tingkat persaingan yang tinggi dan lebih dari yang diperlukan dalam kehidupan sehari-

hari, bahkan melampaui yang diperlukan oleh jenis olahraga lainnya (Febrianti, 2019). Fisik sangat penting dan dibutuhkan dalam permainan bola basket. Sistem dan pola yang ada pada permainan bola basket tentu memerlukan persyaratan fisik agar dapat dilakukan dengan baik dan maksimal. Hasil teknik dan taktik pun akan lebih baik apabila di dukung dari kemampuan fisik yang bagus.

Penting jika pemain ingin mendapatkan suatu kemenangan. *Dribble* yang baik memerlukan teknik yang baik juga dan kecepatan berperan penting didalamnya. Apa penyebab tim basket SMKN 1 Kota Bengkulu belum memberikan hasil terbaik dalam pertandingan antar SMA/SMK se-provinsi Bengkulu, yaitu Salah satunya adalah Teknik *dribble* yang kurang baik. Masih banyak siswa saat melakukan *dribble* belum menguasai Teknik *dribble* yang baik dan benar misalnya pemain *center* atau yang biasa bermain dibawah ring mereka bergerak dengan lambat dan tidak menguasai Teknik *dribble* bola basket yang baik dan benar, untuk membentuk *dribbling* yang baik dibutuhkan Latihan *Dribble* yang baik.

Melakukan *dribble* yang cepat dan juga baik memerlukan gerakan yang kompleks meliputi gerakan tangan yang baik dan *engkle* tangan dan mata. Oleh karena itu unsur *dribble* bola basket ini merupakan Teknik dasar yang harus dipelajari dengan baik dengan proses Latihan *dribble* akan secara tidak langsung berdampak ke *dribble* pemain dan ketrampilan ini harus ditingkatkan dengan proses Latihan.

Atas dasar hal ini maka masalah yang harus dipecahkan yaitu memberikan model Latihan kecepatan siswa dengan memodifikasikannya kecepatan *dribble* siswa menggunakan alat pemberat agar berdampak positif terhadap siswa ekstrakurikuler basket SMKN 1 KOTA BENGKULU. Oleh karena itu perlu dibuktikan secara ilmiah, melalui sebuah penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan menggunakan pemberat kaki terhadap kecepatan *dribble* bola basket pada siswa ekstrakurikuler basket SMKN 1 KOTA BENGKULU.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Dalam metode penelitian eksperimen ini, peneliti berupaya untuk

mengetahui Pengaruh Latihan Menggunakan Pemberat Kaki Terhadap Kecepatan *Dribble* Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Basket SMKN 1 Kota Bengkulu.

Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest – posttest design*. Desain penelitian *one group pretest – posttest design* ini diukur dengan menggunakan *pretest* yang dilakukan sebelum diberi perlakuan dan *posttest* yang dilakukan setelah diberi perlakuan. Populasi merupakan wilayah generalisasi atau keseluruhan dari sesuatu yang sedang dipelajari karakteristiknya (Retnawati, 2017).

Populasi dari penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler basket di SMKN 1 Kota Bengkulu yang berjumlah 30 siswa. Sampel merupakan sebagian dari keseluruhan obyek yang akan diteliti atau dievaluasi yang memiliki karakteristik tertentu dari sebuah populasi (Retnawati, 2017).

Teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*. Seluruh populasi digunakan sebagai subjek penelitian, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi. sampel pada penelitian ini berjumlah 30 siswa.

Setelah data terkumpul dari hasil pengukuran berdasarkan tes *dribble zig – zag* yaitu tes kecepatan pada sampel penelitian. Selanjutnya data tersebut diolah dan dianalisis secara statistic Uji t.

Rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_2 - \bar{x}_1}{s_t^2 \sqrt{\left(\frac{1}{n_1}\right) + \left(\frac{1}{n_2}\right)}}$$

Dengan

$$s_t^2 = \frac{(n_1 - 1) s_1^2 + (n_2 - 1) s_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

Keterangan :

$\bar{x}_1$ = nilai rata – rata hasil kecepatan *dribble* sebelum diberikan Latihan

$\bar{x}_2$ = nilai rata – rata kecepatan *dribble* sesudah diberi perlakuan

n_1 = jumlah siswa pada kelas eksperimen

n_2 = jumlah siswa pada kelas eksperimen

s_t^2 = variansi total (gabungan)

s_1^2 = variansi kecepatan *dribble* sebelum diberikan perlakuan

s_2^2 = variansi kecepatan *dribble* sesudah diberikan perlakuan

Kriteria pengujian : H_0 ditolak jika $t_{hitung} > t_{(1-\alpha)(dk)}$ dengan $\alpha = 0,05$

PEMBAHASAN

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler basket di SMKN 1 Kota Bengkulu. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Dimulai dari pengambilan data *Dribble* bola basket tanpa menggunakan beban dan selanjutnya diberikan perlakuan selama 4 kali dalam seminggu, sampai dengan 16 kali pertemuan. Hasil penelitian ini diperoleh berdasarkan hasil tes awal (*pre test*) dan tes akhir (*post test*) tes ini dilakukan selama 1 kali kesempatan, data penelitian ini dilakukan di lapangan basket SMKN 1 Kota Bengkulu.

Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa hasil keseluruhan tes *Dribble* sebelum menggunakan beban dan sesudah menggunakan beban mengalami peningkatan, setelah mengikuti program latihan dengan menggunakan pemberat kaki (*ankle weight*) terhadap kecepatan *dribble* bola basket di SMKN 1 Kota Bengkulu. Analisis yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya pengaruh latihan menggunakan pemberat kaki (*ankle weight*) terhadap kecepatan *dribble*. Sebelum analisis data dilakukan maka perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas, sebagai syarat uji hipotesis.

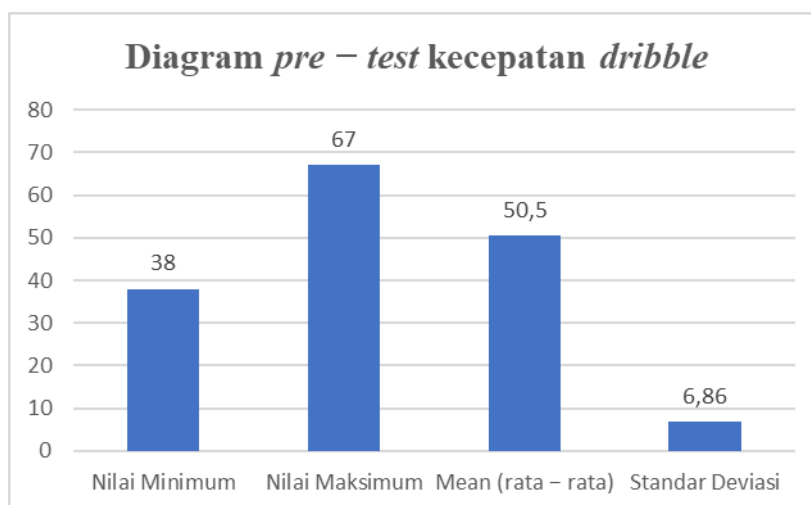
Hasil perhitungan evaluasi program Ms. Excel. Hasilnya ditunjukkan di bawah ini :

Tabel 1 Deskripsi statistik tes awal (*pre test*) kecepatan *dribble*

NO	DESKRIPSI STATISTIK	JUMLAH
1	Nilai minimum	38
2	Nilai Maksimum	67
3	Mean	50,5
4	STANDAR DEVIASI	6,86

Pada tabel 1 dapat dilihat bahwa pada tes awal hasil tes kecepatan *dribble* diperoleh nilai minimum sebesar 38, nilai maksimum sebesar 67, *mean* yang

didapatkan sebesar 50,5 dan standar deviasi yang didapatkan sebesar 6,86.



Gambar 1 diagram distribusi skor tes awal kecepatan *dribble*

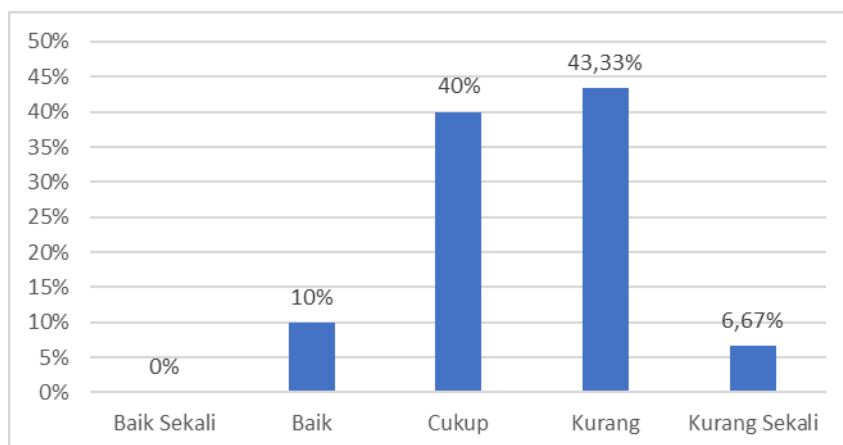
Hasil dari tes awal (*pre test*) kecepatan *dribble* bola basket

Sebelum memberikan sebuah *treatment* atau perlakuan dengan cara latihan menggunakan pemberat kaki, siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler SMKN 1 Kota Bengkulu terlebih dahulu melakukan tes awal (*pre test*).

Tabel 2 distribusi Frekuensi Tes Awal (*pre test*) Kecepatan *Dribble*

NO	INTERVAL	FREKUENSI	KATEGORI	PERSENTASE
1.	> 70	0	Baik Sekali	0%
2.	60 – 69	3	Baik	10%
3.	50 – 59	12	Cukup	40%
4.	40 – 49	13	Kurang	43,33%
5.	< 39	2	Kurang Sekali	6,67%
D	JUMLAH	30	JUMLAH	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa dari sebanyak 30 siswa , sebanyak 3 orang siswa memiliki persentase 10% pada kategori “Baik”, sebanyak 12 orang siswa memiliki persentase 40% pada kategori “Cukup”, sebanyak 13 orang siswa memiliki persentase 43,33% pada kategori “Kurang”, dan sebanyak 2 orang siswa memiliki persentase 6,67% pada kategori “Kurang Sekali”.



Gambar 2 Diagram persentase kategori tes awal kecepatan *dribble*

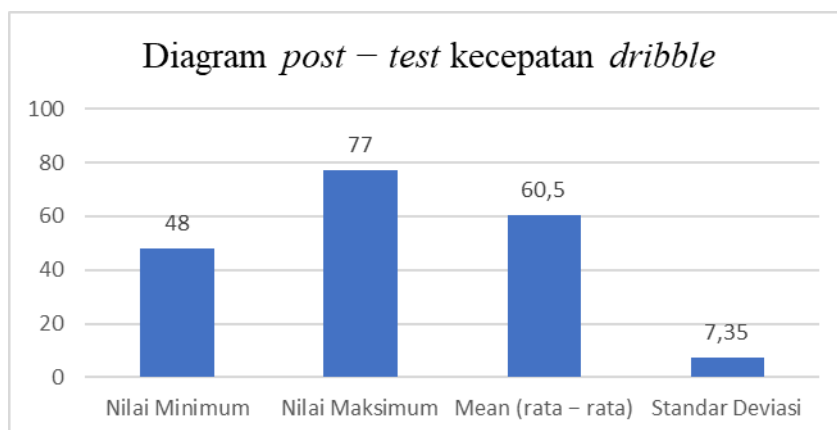
Setelah pemberian Latihan dengan menggunakan pemberat kaki pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMKN 1 Kota Bengkulu dilakukan kembali pengambilan data hasil tes kecepatan *dribble*. Setelah dilakukannya pemberian Latihan dengan menggunakan pemberat kaki pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMKN 1 Kota Bengkulu kemudian dilakukan Kembali pengambilan data hasil tes kecepatan *dribble*.

Deskripsi statistik tes akhir (*post test*) kecepatan *dribble* dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3 Deskripsi statistik tes akhir (*post test*) kecepatan *dribble*

No	Deskripsi Statistik	Jumlah
1	Nilai minimum	48
2	Nilai Maksimum	77
3	<i>Mean</i>	60,5
4	Standar Deviasi	7,35

Berdasarkan tabel 3 bahwa nilai minimum pada tes akhir sebesar 48, nilai maksimum sebesar 77, *mean* pada tes akhir sebesar 60,5 dan standar deviasi sebesar 7,35 , dengan demikian dapat dilihat bahwasannya terdapat peningkatan nilai minimum dan nilai maksimum pada *pre test* dan *post test*, dimana pada *pre test* nilai minimum hanya sebesar 38, nilai maksimum hanya sebesar 67, mean hanya sebesar 50,5 dan standar deviasi hanya sebesar 6,86.



Gambar 3 Digram Distribusi Skor Tes Akhir kecepatan *dribble*

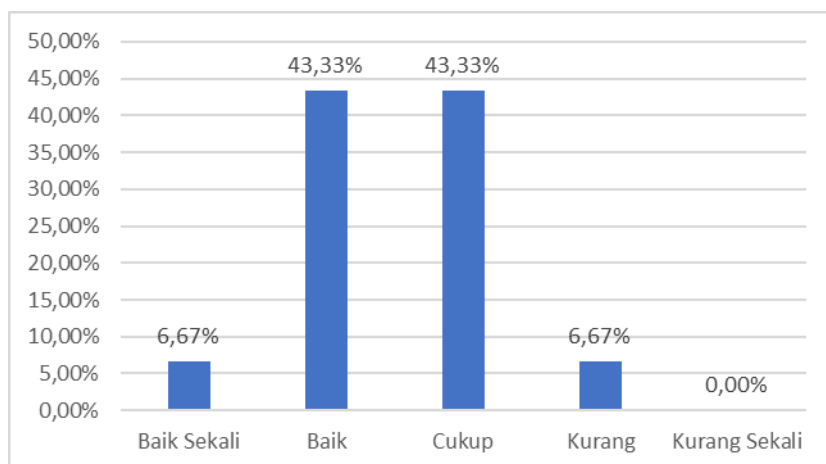
Hasil Tes Akhir (*post test*) Kecepatan *Dribble* bola basket

Setelah memberikan sebuah *treatment* atau perlakuan dengan cara latihan menggunakan pemberat kaki, siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMKN 1 Kota Bengkulu kemudian melakukan tes akhir (*Post test*).

Tabel 4 distribusi Frekuensi Tes Akhir (*post test*) Kecepatan *Dribble*

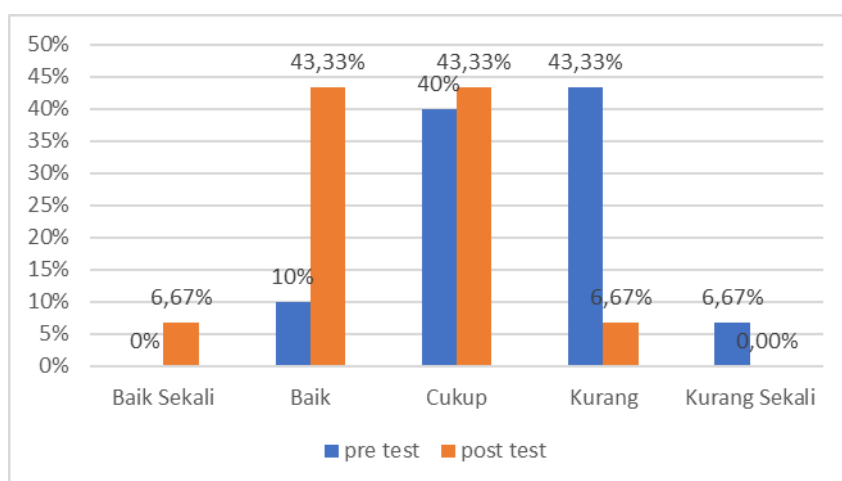
No	Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase
1.	> 70	2	Baik Sekali	6,67%
2.	60 – 69	13	Baik	43,33%
3.	50 – 59	13	Cukup	43,33%
4.	40 – 49	2	Kurang	6,67%
5.	< 39	0	Kurang Sekali	0%
D	Jumlah	30	Jumlah	100%

Berdasarkan tabel 4 dapat disimpulkan bahwa dari sebanyak 30 siswa , 2 orang siswa memiliki persentase sebesar 6,67% pada kategori “Baik Sekali”, sebanyak 13 orang siswa memiliki persentase 43,33% pada kategori “Baik”, sebanyak 13 orang siswa memiliki persentase 43,33% pada kategori “Cukup”, dan sebanyak 2 orang siswa memiliki persentase 6,67% pada kategori “Kurang”.



Gambar 4 Diagram persentase kategori tes akhir kecepatan *dribble*

Setelah melakukan tes awal dan tes akhir kecepatan *dribble* bola basket dan berdasarkan tabel 1 dan 3 hasil *pre test* dan *post test* maka dapat digambarkan diagram sebagai berikut :



Gambar 5 Diagram Hasil *pre test* dan *post test* kecepatan *dribble*

Berdasarkan gambar 5 dapat disimpulkan bahwasannya terdapat peningkatan antara kecepatan *dribble* sebelum Latihan menggunakan pemberat kaki dan kecepatan *dribble* setelah Latihan menggunakan pemberat kaki.

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Perhitungan normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah sampel dari populasi yang berdistribusi normal. Penghitungan normalitas dengan menggunakan rumus Normalitas Distribusi. Hasil yang didapat sebagai berikut :

Tabel 5 Hasil Uji Normalitas

No	N	Tes Awal		Tes Akhir		Ket
		X^2_{hitung}	X^2_{tabel}	X^2_{hitung}	X^2_{tabel}	Distribusi
1	30	4,28	11,070	4,75	11,070	Normal

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa hasil pengujian normalitas pada data tes awal hasil dari tes kecepatan *dribble* dengan $n = 30$ pada taraf signifikan 0,05 diperoleh $X^2_{tabel} = 11,070$ yang lebih besar dari X^2_{hitung} sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi **Normal**.

b. Uji Homogenitas

Berdasarkan hasil perhitungan uji varians dapat diketahui bahwa hasil tes kecepatan *dribble* adalah homogen. Hal ini terlihat pada tabel hasil uji homogenitas berikut :

Tabel 6 Hasil Uji Homogenitas

No	Variabel	Standar Deviasi	Varians (S^2)
1	Tes Awal	6,86	7,31
2	Tes Akhir	7,35	7,32

Dari tabel 6 hasil uji homogenitas dapat disimpulkan bahwa hasil perhitungan uji F tes awal (X) adalah (6,15), sedangkan varians tes akhir (Y) adalah sebesar (7,35).

$$F_{hitung} = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}} = \frac{7,31}{7,32} = 0,99$$

Dari perhitungan diatas didapatkan nilai $F_{hitung} = 0,99$ sedangkan nilai F_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 = 4,18. $F_{hitung} < F_{tabel}$ yaitu $0,99 < 4,18$ ini berarti data dalam kondisi **Homogen**.

Setelah menyelesaikan uji prasyarat statistik yaitu uji normalitas dan uji homogenitas maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis. Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh Latihan menggunakan pemberat kaki terhadap kecepatan *dribble* bola basket ekstrakurikuler basket SMKN 1 Kota

Bengkulu atau tidak memiliki pengaruh. Dalam menganalisa uji hipotesis diperlukan hasil *pre – test* dan *post – test* kelompok eksperimen.

Tabel 7 Hasil Uji Hipotesis

No	t_{hitung}	t_{tabel}
1	14,36	2,045

Dari Analisis data yang sudah dilakukan maka diperoleh bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $14,36 > 2,045$ maka ada pengaruh yang signifikan dari Latihan dengan menggunakan pemberat kaki terhadap kecepatan *dribble* bola basket ekstrakurikuler SMKN 1 Kota Bengkulu. Dapat diketahui bahwa hipotesis yang diajukan (H_a) dapat diterima, maka terjadi peningkatan yang signifikan pada peningkatan hasil dari tes *dribble* ini. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Latihan dengan menggunakan pemberat kaki memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil tes kecepatan *dribble* bola basket di SMKN 1 Kota Bengkulu.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini memiliki jenis penelitian eksperimen yang mana untuk melihat kecepatan *dribble* bola basket pada ekstrakurikuler SMKN 1 Kota Bengkulu. Proses penelitian ini dilakukan selama 16 kali pertemuan dengan tes awal sebelum diberikan perlakuan dan tes akhir sesudah diberikan perlakuan selama proses penelitian ini para atlet diberikan program Latihan yaitu menggunakan pemberat kaki. Menurut Basri (2018) Pengertian Latihan yang berasal dari kata *practice* merupakan sebuah kegiatan atau aktivitas untuk meningkatkan ketrampilan ataupun kemahiran dalam berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Hal ini didukung dengan hasil dari penelitian yaitu meningkatkan kecepatan *dribble* dengan menggunakan pemberat kaki. Sehingga pada hasil uji hipotesis yang diperoleh bahwa hipotesis diterima, yaitu adanya pengaruh hasil tes kecepatan *dribble* bola basket dengan menggunakan pemberat kaki terhadap siswa ekstrakurikuler basket SMKN 1 Kota Bengkulu.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Schure (Hastuti, 2014) didalam (Eko Nopiyanto et al., 2022) menjelaskan bahwa “kepribadian atlet dari cabang

olahraga tim dan olahraga individual memiliki perbedaan, olahraga tim yang berinteraksi langsung atau tidak berinteraksi langsung juga berbeda.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan pada tes awal (*pre – test*) pada tabel 1 sesuai data tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa masih ada yang belum terlalu menguasai kecepatan *dribble* hal ini dikarenakan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tersebut tidak rutin dalam melakukan kegiatan Latihan – Latihan yang diberikan. Sedangkan pada tes akhir (*post – test*) pada tabel 3 bahwa ada peningkatan tes kecepatan *dribble* yang dilakukan siswa ekstrakurikuler SMKN 1 Kota Bengkulu yang dikelompokkan secara norma. Menurut Ryan et al., (2018) Kecepatan adalah “Kemampuan untuk melakukan gerakan – gerakan yang sejenis secara berturut – turut dalam waktu yang sesingkat – singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sangat cepat”. Menurut (Neldi, 2019) didalam (Nopiyanto et al., 2022) *Speed is one component of physical fitness that affects the performance of basketball athletes on the field because the hallmark of this sport is high intensity. Speed is the ability of an athlete to be able to perform various movement skills in a very short time. In basketball, the aspect of speed is the determining factor in building attacks and defending against counterattacks. In the research that has been done, it is stated that the aspect of speed possessed by basketball athletes will affect the results of dribbling. This means that the better the speed aspect possessed by the athlete, the better the dribbling results will be.*

Dikarenakan kurangnya kecepatan *dribble* pada siswa ekstrakurikuler basket SMKN 1 Kota Bengkulu maka dilakukan program Latihan kecepatan menggunakan pemberat kaki selama 16 kali pertemuan.

Hasil penelitian antara *pretest* dan *posttest* setelah diberikan Latihan dengan menggunakan pemberat kaki selama 16 kali pertemuan untuk melakukan tes kecepatan *dribble* ekstrakurikuler basket SMKN 1 Kota Bengkulu mengalami peningkatan. Rata – rata hasil dari pengujian hipotesis dapat dilihat bahwa hasil *pretest* dan *posttest* Ketika sudah dilakukan uji t terlihat bahwasannya dari analisis data yang sudah dilakukan maka diperoleh bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $14,36 > 2,045$ maka ada pengaruh yang signifikan dari Latihan menggunakan pemberat

kaki terhadap kecepatan *dribble* bola basket pada siswa ekstrakurikuler basket SMKN 1 Kota Bengkulu. Dapat diketahui bahwa hipotesis yang diajukan (H_a) dapat diterima, maka terjadi peningkatan yang signifikan pada hasil tes kecepatan *dribble* bola basket.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang dilakukan, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan selama enam minggu serta data dihitung melalui uji prasyarat dan uji t pada penelitian ini diperoleh $t_{hitung} = 14,36 > t_{tabel} = 2,045$ sehingga dapat disimpulkan bahwa pengaruh Latihan menggunakan pemberat kaki (*ankle weight*) berpengaruh terhadap kecepatan *dribble* basket siswa ekstrakurikuler basket SMKN 1 Kota Bengkulu.

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat pengaruh yang signifikan antara pengaruh model Latihan menggunakan pemberat kaki (*ankle weight*) terhadap kecepatan *dribble* pada siswa ekstrakurikuler basket SMKN 1 Kota Bengkulu.

DAFTAR PUSTAKA

- Basri, I. (2018). *Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Servis Bawah Permainan BolaVoli Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 22 Kota Pekanbaru* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Febrianti, N. (2019). *ANALISIS KOMPONEN FISIK TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA BASKET SISWA SMA KATOLIK CENDRAWASIH MAKASSAR* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Jalil, M. G., Fardi, A., Arwandi, J., & Yenes, R. (2020). Pengaruh Latihan Plyometrics terhadap Peningkatan Kemampuan Three Point Shoot. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(2), 112 – 121.
- Lesmana, H. S., Afrizal, S., & Mariati, S. (2020). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 825-836.
- Ma'sum, R. A., Fardi, A., Sin, T. H., & Witarsyah, W. (2020). Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan Open Smash Atlet Bolavoli Klub Guntur 1000 Kota Padang. *Jurnal Patriot*, 2(3), 885-897.

- Nopiyanto, Y. E., Pujiyanto, D., & Andriyani, M. (2022). The Physical Fitness of Regional Student Sports Week Basketball Male Athletes in Kepahiang Regency. *Sport Science*, 22(2), 96 – 102.
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Prabowo, A., & Kurniawati, R. E. (2022). Karakteristik Psikologis Atlet Basket Putri di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Kabupaten Bengkulu Utara. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 101 – 108.
- Noval, A., Rosmawati, R., Nirwandi, N., & Wulandari, I. (2023). Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket Siswa Di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(3), 62 – 68.
- Pranata, A., Nirwandi, N., Syamsuar, S., & Marta, I. (2023). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bola Basket. *Jurnal JPDO*, 6(3), 69-76.
- Ramos, M., Yenes, R., Donie, D., & Oktavianus, I. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jump Shoot Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 837-847.
- Retnawati, H. (2017, September). Teknik pengambilan sampel. In *Disampaikan pada workshop update penelitian kuantitatif, teknik sampling, analisis data, dan isu plagiarisme* (pp. 1-7).
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode bermain berpengaruh terhadap kemampuan long passing sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 42-42.
- Watson, A., Ghosh, S., Williams, M. J., Cuddy, W. S., Simmonds, J., Rey, M. D., ... & Hickey, L. T. (2018). Speed breeding is a powerful tool to accelerate crop research and breeding. *Nature plants*, 4(1), 23-29.
- Yarmani, Y. (2017). Pengaruh Latihan Shooting Drills Terhadap Hasil Three Point Shooting Atlet Putra Klub Bola Basket King Spark Kota Bengkulu. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 75 – 79.