

## UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN *DRIBBLE* DENGAN PENERAPAN MODEL LATIHAN KELINCAHAN

**Dicky Afrian Rizaldi**

Universitas Bengkulu

[dickypenjaskes@yahoo.co.id](mailto:dickypenjaskes@yahoo.co.id)

**Tono Sugihartono**

Universitas Bengkulu

**Ari Sutisyana**

Universitas Bengkulu

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan meningkatkan keterampilan *dribble* bola basket dengan penerapan model latihan kelincahan. Jenis penelitian yang digunakan untuk menjawab tujuan penelitian tersebut adalah *Classroom Action Research* atau penelitian tindakan kelas (PTK). Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII B SMPN 10 Kota Bengkulu yang berjumlah 24 orang. Yang terdiri dari 12 siswa putra dan 12 siswa putri. Hasil penelitian pada pra-siklus diketahui bahwa sebagian besar siswa belum memahami teknik *dribble*, sehingga hasil tes keterampilan *dribble* yang diperoleh siswa sebesar 20.8% kategori baik, 16.6% kategori cukup, 62.5% kategori kurang. Pada siklus pertama dengan penerapan model latihan kelincahan, siswa memperoleh nilai rata-rata sebesar 54.2% kategori baik, 25% kategori cukup, 20.8% kategori kurang. Pada siklus kedua terjadi peningkatan keterampilan *dribble* siswa sebesar 79.2% kategori baik, 16.6% kategori cukup, 4.2% kategori kurang. Meningkatnya keterampilan *dribble* siswa dalam permainan bola basket sebagai pengaruh dari penerapan model latihan kelincahan. Berdasarkan hasil di atas maka disimpulkan bahwa penerapan model latihan kelincahan terbukti dapat meningkatkan keterampilan *dribble* dalam permainan bola basket.

**Kata kunci:** Keterampilan *Dribble* Bola Basket, Model Latihan Kelincahan

### Abstract

*This study aims to improve the skills of dribble basketball with the application of agility training model. Type of research used to answer the purpose of the research is Classroom Action Research or classroom action research (PTK). The subjects of this study were students of class VIII B SMPN 10 Kota Bengkulu which amounted to 24 people. Which consists of 12 male students and 12 female students. The results of the pre-cycle study showed that most students did not understand dribble technique, so the result of dribble skill test obtained by students was 20.8% good category, 16.6% enough category, 62.5% less category. In the first cycle with the application of agility training model, students get the average value of 54.2% good category, 25% enough category, 20.8% less category. In the second cycle there was an increase in dribble skills of 79.2% good category, 16.6% enough category, 4.2% less category. Increased dribble skills of students in basketball games as the effect of the application of agility training model. Based on the above results it is concluded that the application of agility training model proved to improve dribble skills in basketball games.*

**Keywords:** *Dribble Basketball Skills, Model Agility Exercises.*

## PENDAHULUAN

Dalam kehidupan yang modern manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik sebagai arena adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Olahraga mempunyai peranan penting dalam kehidupan manusia. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai keperibadian, disiplin, dan sportifitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Suatu kenyataan yang bisa diamati dalam dunia olahraga, menunjukkan kecenderungan adanya peningkatan prestasi olahraga yang pesat dari waktu ke waktu baik tingkat daerah, nasional maupun internasional. (Cholik Mutohir: 2005:157).

Olahraga merupakan suatu sarana untuk bisa menciptakan rasa siswa untuk bisa mengembangkan bakat mereka, misalnya di sekolah, sekolah merupakan suatu tempat dimana terdapat minat dan bakat siswa dalam bidangnya masing-masing misalnya dalam olahraga. Harapan dari semua pihak terutama dari peneliti yakni ingin meningkatkan tingkat kemampuan siswa dalam masing-masing cabang olahraga, misalnya Olahraga Bola Basket.

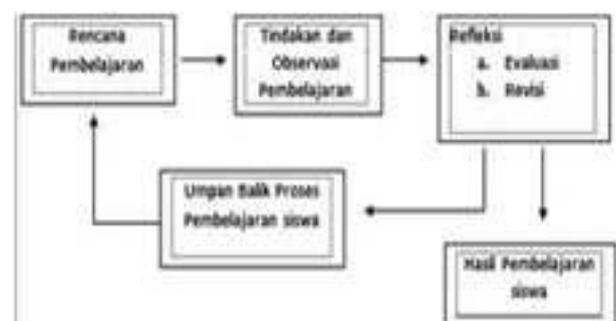
Olahraga bola basket harus memerlukan teknik dasar yang baik agar bisa memberikan hasil yang baik dalam suatu pola permainan. Ada beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket, yaitu *Dribble*, *Shooting*, *catching*, *pivot*, *jump stop*, *rebound*, dan *lay up*. Teknik dasar itu harus dikuasai oleh atlet atau pemain bola basket. Seperti halnya dalam pembelajaran di sekolah. Pelaksanaan penelitian tindakan kelas mempunyai tujuan untuk mengetahui ketercapaian tujuan dan keterlaksanaan tiap-tiap komponen. Dengan ini

maka dapat diketahui bagaimana pelaksanaan dan tingkat keberhasilan dalam belajar mengajar/, baik siswa maupun guru. Hasil yang diperoleh berkaitan dengan proses belajar mengajar sehingga dapat dijadikan pertimbangan untuk proses pembelajaran agar lebih baik lagi.

## METODE

Penelitian tindakan kelas adalah penelitian praktis yang dimaksudkan untuk memperbaiki pembelajaran di kelas. Penelitian ini merupakan salah satu upaya guru atau praktisi dalam bentuk berbagai kegiatan yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan mutu pembelajaran di kelas. Penelitian tindakan kelas merupakan penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelas atau di sekolah tempat ia mengajar dengan menekankan pada penyempurnaan atau peningkatan proses dan praktis pembelajaran.

Dalam pelaksanaan tindakan kelas harus berorientasi pada prosesnya, bukan dengan hasil saja. Hal ini dikarenakan hasil yang baik akan ditentukan juga oleh proses yang baik. Desain penelitian sebagai berikut:



Gambar 1. Desain Penelitian

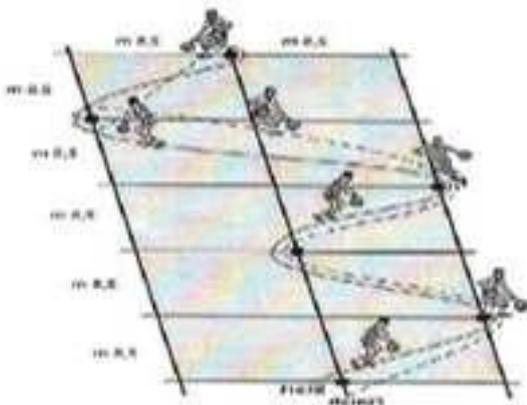
Dalam penelitian tindakan kelas, peneliti sebagai anggota tim diskusi kelompok, bersama dengan para praktisi di lapangan (guru penjaskes dan observer) berusaha mengidentifikasi masalah pembelajaran, melaksanakan tindakan, observasi kelompok

dan melakukan refleksi dengan menilai pembelajaran, merevisi pembelajaran melalui diskusi kelompok untuk mengembangkan rencana tindakan sebagai umpan balik rencana pembelajaran berikutnya.

Tempat penelitian tindakan kelas dilakukan di SMP Negeri 10 Kota Bengkulu, mengambil 1 kelas yaitu kelas VIII B pada semester genap tahun ajaran 2016/2017. Waktu penelitian direncanakan pada bulan April 2017. Populasi yang diambil sebagai subjek penelitian adalah siswa kelas VIII B berjumlah 24 siswa. Objek penelitian ini adalah proses belajar mengajar mata pelajaran Penjasokesrek di SMP Negeri 10 Kota Bengkulu.

Pengumpulan data dilakukan dengan teknik dokumentasi. Pengumpulan data proses pembelajaran menggunakan lembar observasi siswa dan lembar observasi guru untuk mengetahui persentase peningkatan yang didapatkan siswa dan guru berdasarkan kriteria yang ada, pencapaian keberhasilan siswa didapat dengan menggunakan lembar penilaian tes keterampilan *dribble* siswa.

Data yang diperoleh akan di jumlah dan dipersentasekan untuk mengetahui atau mengukur tingkat keberhasilan siswa dalam pembelajaran yang dilaksanakan, mencapai target kriteria ketuntasan minimal yang ditetapkan oleh sekolah bersangkutan.



Gambar 2. Tes Menggiring Bola

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Pelaksanaan Pra Siklus dilakukan untuk mengetahui sejauhmana perkembangan yang bisa dicapai oleh siswa sebelum diberikan penerapan atau tindakan dalam pembelajaran *dribble*. Tes ini untuk mengetahui seberapa besar siswa yang sudah memiliki keterampilan yang baik dan kurang.

Tabel 1 Data Tes *Dribble* Pra Siklus

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Baik	5	20.8%
Cukup	4	16.6%
Kurang	15	62.5%

Siklus pertama, dilakukan melalui tahapan-tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, refleksi, revisi, dan kesimpulan. Tes siklus pertama mendapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 2 Data Tes *Dribble* Siklus Pertama

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Baik	13	54.2%
Cukup	6	25%
Kurang	5	20.8%

Hasil yang didapat pada Siklus pertama ini menunjukkan persentase yang meningkat tapi belum signifikan dan belum mencapai kriteria ketuntasan minimal yang ditetapkan. Siklus pertama selesai, dilakukan evaluasi dan disimpulkan, hasil kesimpulan tersebut dijadikan acuan untuk melakukan siklus selanjutnya.

Siklus kedua ini dilakukan berdasarkan hasil pengamatan, evaluasi dan kesimpulan di siklus pertama. Agar bisa mendapatkan hasil yang diinginkan untuk siklus kedua ini.

Hasil yang didapat dari siklus kedua yang dilakukan dalam proses pembelajaran yaitu:

Tabel 3 Data Tes *Dribble* Siklus Kedua

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Baik	19	79.2%
Cukup	4	16.6%
Kurang	1	4.2%

Dari tabel siklus kedua menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan, Pra Siklus 20.8%, Siklus Pertama 54.2%, Siklus Kedua 79.2%. Membuktikan bahwa seluruh siswa telah mampu melakukan *dribble* dengan baik dan benar atau dapat dikatakan menguasai teknik *dribble* dengan baik.

## Pembahasan

Berdasarkan prosedur penelitian tindakan kelas yang dirancang dan dilaksanakan dengan sistematis dan terencana dengan baik, maka dapat mengumpulkan data-data penelitian yang merupakan informasi penting dari penelitian seperti yang disajikan dalam hasil penelitian diatas.

Penerapan model latihan kelincahan pada pembelajaran *dribble* dalam permainan bola basket pada penelitian tindakan kelas ini telah memberikan dampak yang positif terhadap peningkatan keterampilan siswa dalam melakukan *dribble* bola pada permainan bola basket.

Pada observasi awal peneliti memberikan tes keterampilan *dribble*, namun belum diberikan penerapan model latihan kelincahan. Pada siklus pertama diberikan materi pembelajaran *dribble* dengan penerapan model latihan kelincahan. Pada siklus pertama terjadi peningkatan setelah diberikan materi *dribble* dan penerapan model latihan kelincahan. Meskipun terjadi peningkatan pada siklus pertama, namun secara keseluruhan kemampuan siswa belum mencapai minimal 75, yaitu nilai KKM mata pelajaran Penjaskes SMPN 10 Kota Bengkulu.

Pada siklus kedua terjadi peningkatan yang signifikan sehingga mencapai kriteria ketuntasan minimal pembelajaran yang dilaksanakan. Dapat dilihat peningkatannya pada Pra Siklus persentase yang didapat 20.8%, di Siklus Pertama mendapatkan persentase 54.2%, dan di Siklus Kedua mendapatkan persentase 79.2%.

Berdasarkan hasil yang didapat tersebut maka penelitian ini dianggap telah mencapai kriteria ketuntasan minimal yaitu 75%.

Dengan ini dapat disimpulkan bahwa dengan penerapan model latihan kelincahan yang diberikan memberikan dampak positif terhadap hasil pembelajaran dan keterampilan siswa dalam pembelajaran permainan bola basket khususnya *dribble* bola

## PENUTUP

### Simpulan

Seluruh rangkaian penelitian tindakan kelas (PTK) di SMPN 10 Kota Bengkulu telah selesai dilaksanakan, maka hasil penelitian dapat disimpulkan yaitu:

- a. Penerapan model latihan kelincahan dapat meningkatkan keterampilan *dribble* basket siswa.
- b. Dari hasil tes awal dilaksanakan hingga tes siklus kedua menunjukkan peningkatan, dimana pada tes awal keterampilan tingkat ketuntasan belajar siswa secara keseluruhan sebesar 20,8%. Pada siklus pertama meningkat menjadi 54,2%, dan pada siklus kedua meningkat menjadi 79,2% dengan arti secara keseluruhan nilai siswa sudah mencapai KKM.

Dengan penerapan model latihan kelincahan dapat meningkatkan keterampilan *dribble* pada permainan bola basket, juga dapat membantu proses pembelajaran.

### Saran

Penerapan model latihan kelincahan menurut penelitian ini memberikan pengaruh dan dampak yang baik untuk hasil pembelajaran, baik dari segi keterampilan maupun proses pembelajaran. Maka dalam kesempatan ini peneliti memberikan saran sebagai berikut:

- a. Disarankan kepada sesama guru penjaskes untuk mencoba model-model latihan yang ada untuk menunjang pembelajaran agar mendapatkan hasil yang diharapkan juga lebih baik.
- b. Penerapan model latihan kelincahan yang baik dan benar, akan meningkatkan pembelajaran basket yang kondusif,

menyenangkan dan tidak membosankan bagi siswa dalam belajar

Wissel, Hall. (1996). *Bola Basket*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, Aryadie. (2005). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Padang.
- Arikunto, Suharsimi. (2006) *Prosedur Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Brittenham, Greg. (1998). *Petunjuk Lengkap Latihan Pemantapan Bola Basket*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Depdikbud. (1999). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Kemendikbud. (2014). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum Dan Pembukuan. Balitbang Kemendikbud.
- Kunandar. (2011). *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Pengembangan Profesi Guru*. Jakarta: Rajawali Pres
- Mutohir, Cholik. (2005). *Atletik dan Olahraga Luar Ruangan*. Jakarta: PT Sunda Kelapa Pustaka
- M Hariwijaya. (2013). *Pedoman Penulisan Ilmiah Skripsi Dan Tesis*. Yogyakarta: Platinum.
- Oliver, Jon (2007). *Dasar-dasar BolaBasket*. Jakarta: PT Intan Sejati. PERBASI. (2012). *Peraturan Resmi Permainan Bola Basket*. Jakarta: PB PERBASI.
- Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi. (1997). *Tes Keterampilan Bermain Bola Basket Untuk Siswa SMP*. Jakarta. Pusegjas Depdikbud.
- Roestiyah, (2008), *Strategi Belajar Mengajar*. Rineka Cipta. Jakarta: Universitas Terbuka
- Suharno. (1993). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Wiratna Sujarweni. (2014). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustakabarupress.