

**IMPLEMENTASI *DRILL DRIBBLE* TANPA MELIHAT BOLA TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN *DRIBBLE* EKSTRAKURIKULER BOLA
BASKET PADA SISWA KELAS XI
SMAN 3 BANGKALAN KECAMATAN BANGKALAN
KABUPATEN BANGKALAN
TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

Wibowo, S.Pd

Guru SMAN 3 Bangkalan

ABSTRAK

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, kemampuan berfikir kritis, stabilisasi emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani. Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai ketrampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan hidup sehat. Adapun tujuan pendidikan jasmani disekolah adalah untuk meningkatkan kemampuan *Dribble* Ekstrakurikuler bola basket melalui implementasi *Drill Dribble* tanpa melihat bola. Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan (*action research*) sebanyak tiga putaran. Setiap putaran terdiri dari empat tahap yaitu: rancangan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Sasaran penelitian ini adalah siswa kelas IX SMAN 3 Bangkalan tahun pelajaran 2019/2020 sebanyak 30 orang. Dari hasil analisis didapatkan bahwa prestasi belajar siswa mengalami peningkatan dari siklus I sampai siklus III yaitu, siklus I (69%), siklus II (78%), dan siklus III (88%). Simpulan dari penelitian ini adalah dengan melalui implementasi *drill dribble*, siswa sudah dapat melakukan kemampuan *dribble* dengan baik sehingga pembelajaran ini dapat digunakan sebagai salah satu alternatif pembelajaran Olahraga ekstrakurikuler bola basket di SMA.

Kata Kunci: *Drill Dribble, Ektrakurikuler Bola Basket*

ABSTRACT

Physical education is part of the education system as a whole, which focuses on developing aspects of physical fitness, movement skills, critical thinking skills, emotional stabilization, social skills, reasoning and moral action through physical activities. In the Physical Education learning process, teachers are expected to teach various basic movement skills, techniques and strategies for games and sports, internalization of values (sportsmanship, honesty, cooperation, etc.) and healthy living habits. The purpose of physical education in schools is to improve basketball extracurricular skills through the implementation of Drill Dribble without looking at the ball. This research uses action research as many as three rounds. Each cycle consists of four stages, namely: design, implementation, observation and reflection. The target of this research is 30 students of class IX of SMAN 3 Bangkalan in the 2019/2020 academic year. From the results of the analysis, it was found that student achievement had increased from cycle I to cycle III, namely, cycle I (69%), cycle II (78%), and cycle III (88%). The conclusion of this study is that through the implementation of the dribble drill, students are able to perform dribbling skills well so that this learning can be used as an alternative to learning basketball extracurricular sports in high school.

Key words: *drill dribble, basketball extracurricular*

A. PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Kegiatan olahraga mencakup berbagai macam cabang seperti atletik, permainan, olahraga air dan olahraga beladiri. Olahraga permainan yang dilakukan dalam proses pendidikan salah satunya adalah olahraga Bola Basket. Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang menarik, dan dewasa ini bola basket menjadi olahraga yang berkembang.

Untuk menyalurkan bakat para atlet pelajar, setiap sekolah terutama sekolah SMA diwajibkan mempunyai beberapa kegiatan ekstrakurikuler, salah satunya adalah ekstrakurikuler olahraga yaitu ekstrakurikuler bola basket. Proses pembinaan harus terus menerus dan serius, untuk meningkatkan bakat dan kemampuan anak, harus disiapkan wadah kompetisi kelompok umur yang diatur secara regular dan rutin tiap tahunnya.

Seluruh kegiatan dalam bermain bola basket dilakukan dalam gerakan, baik dari gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun gerakan dengan bola. Macam-macam gerakan dengan bola yaitu melempar dan menangkap bola, menggiring (*dribbling*), menembak (*shoting*), *pivot* (gerakan berporos), merayah (*rebound*) dan

lay up. Dari gerakan beraneka ragam tersebut dapat diambil pengertian bahwa salah satu gerakan pada bola basket yang paling dasar dan yang pertama diperkenalkan kepada para pemula adalah menggiring (*dribbling*) (Jon Oliver, 2004 : 49).

Untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola hingga ke taraf mahir, dibutuhkan latihan yang terfokus dan keikutsertaan aktif dalam pertandingan, pemain bola basket akan tahu bahwa telah menjadi pendribel yang berbakat jika biasa menggiring bola dengan tangan kanan maupun kiri, dengan berbagai kecepatan, dan berbagai arah tanpa sama sekali harus melihat bola, menciptakan kepekaan posisi para pemain lawan dan rekan tim (Jon Oliver, 2004 : 49). Dari pengertian Jon oliver perlu adanya latihan menggiring bola tanpa melihat bola dengan berbagai variasi, adapun variasi dari bentuk latihan menggiring bola salah satunya menggiring bola melewati kun atau kerucut.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada pemain ekstrakurikuler SMAN 3 Bangkalan pada waktu latihan, 4 dari 5 pemain tidak memiliki kemampuan *dribble* yang baik, hal itu bisa dilihat pada waktu latihan dan pada waktu bermain. Mereka hanya sekedar menggiring bola sesuka hatinya saja, tanpa memahami dan menggunakan teknik dasar yang benar. Dan hasilnya saat pertandingan, pemain selalu melihat bola pada saat menggiring bola, sehingga berpengaruh pada posisi pemain saat mendekati lawan, kepekaan posisi para pemain lawan dan rekan tim, kurangnya ruang gerak untuk mengoper, sering terjadi pelanggaran, pergerakan yang mudah ditebak, dan kurang cepat dalam menggiring bola yang mengakibatkan kurang efektifnya dalam menggiring bola.

Mengacu dari kenyataan tersebut, maka penulis bermaksud mengadakan penelitian dengan judul : ” ***Implementasi Drill Dribble Bola Basket Tanpa Melihat Bola Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribble Bola Basket Ekstrakurikuler Bola Basket Pada Siswa Kelas XI SMAN 3 Bangkalan Kecamatan Bangkalan Kabupaten Bangkalan Tahun Pelajaran 2019/2020***”.

B. TINJAUAN TEORITIS

1. Sejarah Bola Basket

Permainan bola basket diciptakan oleh James A. Naismith pada tahun 1891 atas anjuran Luther Hasley Gulick. Pada mulanya, Naismith menggunakan keranjang sebagai sasarannya, oleh karena itu permainan ini dinamakan “*basket ball*”. Pada tahun 1924 permainan bola basket didemonstrasikan pada olimpiade di Perancis. Pada tanggal 21 Juni 1923 atas prakarsa Elmer Beny, direktur sekolah olahraga di Jeneva diadakan konferensi bola basket. Dalam konferensi ini terbentuklah Federasi Bola Basket Internasional yang diberi nama *Federation Internationale de Basketball Amateur* (FIBA).

Permainan bola basket merupakan olahraga permainan menggunakan bola besar, dimainkan dengan dua tangan. Permainan bola basket mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan, serta menahan lawan agar jangan memasukkan bola ke keranjang sendiri dengan lempar tangkap, menggiring, dan menembak (Dedy Sumiyarso, 2002:1).

Bola basket termasuk jenis permainan yang kompleks gerakannya. Artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi rapi. Sebelum melempar bola, ia harus memegang bola dengan baik. Jika cara memegang bola saja salah, tentu ia tidak dapat melemparkan bola dengan baik. Sebelum ia menerima bola ia harus dapat menangkap dengan baik pula agar dapat dikuasai. Untuk menerobos lawan dengan baik, ia harus dapat menggiring bola dengan baik pula.

Untuk dapat bekerja sama dengan baik, tentu harus menguasai teknik melempar, menangkap dan menggiring bola dengan baik. Oleh karena itu penguasaan teknik dasar bola basket harus didahulukan. Penguasaan teknik dasar yang benar akan menunjang keterampilan bermain selanjutnya (Imam Sodikun, 1992 : 47).

Dari paparan diatas dapat disimpulkan bahwa permainan bola basket adalah permainan yang ditentukan oleh banyaknya poin dengan cara merebutkan satu bola dengan hanya menggunakan tangan untuk mengendalikan bola tersebut. Permainan bola basket mempunyai peraturan dan gerakan yang kompleks, sehingga perlu pengenalan dan pendalaman lebih lanjut apabila seseorang ingin memainkan permainan ini.

2. Teknik Dasar Bola Basket

Teknik dasar bola basket dapat dibagi sebagai berikut :

a) Teknik melempar dan menangkap

Pada dasarnya lemparan dibedakan atas lemparan dua tangan dan lemparan dengan satu tangan. Walaupun lemparannya dengan satu tangan pada saat lepasnya bola dari tangan namun pemegangan bola tetap pada dua tangan (A. Sarumpaet, 1992: 224).

b) Teknik Menembak

Menembak merupakan unsur dasar yang sangat menentukan untuk mencapai kemenangan dalam suatu pertandingan. Melalui hasil tembakan inilah ditentukan menang kalahnya suatu regu. Oleh karena itu teknik menembak hendaknya dikuasai benar-benar oleh para pemain.

c) Teknik Gerak berporos (*pivot*) dan olah kaki (*footwork*)

Pivot merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain sehubungan dengan peraturan permainan. Karena dalam bermain bola basket tidak boleh bergerak lebih dari langkah tanpa menggiring, maka orang melakukan *pivot*. Dengan menguasai teknik *pivot* yang baik ia dapat mengamankan bola dan dapat memikirkan gerakan berikutnya dengan baik, yaitu kearah mana bola akan digiring atau dilempar atau ditembakkan.

d) Teknik *lay up*

Lay up adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan keranjang basket, hingga seolah-olah bola itu diletakkan ke dalam keranjang basket yang didahului dengan gerak dua langkah (Nuril Ahmadi, 2007 : 19). Tembakan ini lebih kompleks dibanding dengan tembakan meloncat. Gerakannya terdiri dari lari, lompat, langkah, lompat dan menembak.

e) Teknik Merayah (*rebound*)

Teknik merayah yaitu cara mengambil atau menangkap bola yang memantul akibat tembakan yang gagal. Cara ini kalau tidak dilakukan dengan baik, biasanya akan gagal karena akan didahului oleh lawan. Cara yang baik adalah pertama pengambilan posisi yang tepat, dan mengantisipasi jatuhnya bola (A. Sarumpaet, 1992 : 236)

f) Teknik *Dribble*

Teknik *dribble* atau menggiring bola adalah salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa lari bola ke segala arah. Seorang pemain boleh membawa bola lebih dari satu langkah, asal bola sambil dipantulkan, baik dengan jalan maupun berlari (Imam Sodikun, 1992:57). Jenis-jenis menggiring bola menurut Imam Sodikun adalah:

- 1) Menggiring bola tinggi untuk kecepatan
- 2) Menggiring bola rendah untuk kontrol dan penguasaan.
- 3) Menggiring campuran untuk merubah arah gerakan.

Sedangkan pengertian *Drill* menurut Kamus Inggris Indonesia, (1995 : 199) adalah latihan. Menurut Imam Sodikun, latihan adalah suatu kegiatan mengulang-ulang gerakan yang benar sampai memperoleh gerakan yang terampil.

Adapun cara melakukan teknik *dribble* menurut Imam sodikun yaitu :

- 1) Peganglah dengan kedua tangan dengan santai, tangan kanan di atas bola, kiri di bawah menjadi tempat terletaknya bola.
- 2) Berdiri seenaknya dengan kaki kiri agak sedikit ke depan dari kaki kanan.
- 3) Condongkan badan ke depan mulai dari pinggang.

- 4) Pantulkan bola dengan tangan kanan (pada permukaan bola).
- 5) Gerakkan lengan hampir seluruhnya.
- 6) Pantulan bola dilakukan dengan jari-jari tangan dibantu dengan pergelangan tangan (bukan memukul dengan telapak tangan).
- 7) Menjinakkan bola dengan sedikit mengikuti Bergeraknya bola ke atas sebentar dengan jari-jari dan pergelangan tangan, kemudian baru dipantulkan kembali.
- 8) Setelah diratakan, watak, dan irama pantulan dengan sikap berdiri ditempat maka mulailah dengan maju atau mundur.
- 9) Menggiring bola dilakukan dengan agak rendah, maju mundur, kiri kanan, berkelok-kelok dengan rintangan dan dengan lawan.
- 10) Kombinasikan antara mengoper, menggiring, dan menembak sehingga dapat dilakukan dengan cepat.



Gambar 1. Gambar Teknik *Dribble*

Berikut adalah macam-macam modifikasi teknik dasar menggiring bola untuk melatih kemampuan dan kecepatan dalam menggiring bola antara lain:

1) Kontrol Dan Kecepatan Menggiring Bola

Kecepatan menggiring bola amat berguna ketika anda tidak dijaga ketat, ketika anda harus cepat membawa bola dalam lapangan yang kosong, dan ketika anda harus cepat mencapai keranjang (Hal Wissel, 2000 : 96). Untuk kecepatan menggiring bola, lakukan pantulan setinggi pinggang angkat kepala anda dan lihat sisi keranjang sehingga anda dapat melihat keseluruhan lapangan, rekan, dan para lawan.

2) *Retreat Dribble*

Retreat dribble (menggiring bola mundur) ini dilakukan untuk mengatasi masalah ketika ditekan lawan. Dengan mundur dulu ke belakang sambil tetap

melakukan *dribble*, anda dapat memperpendek jarak untuk melakukan perubahan di depan dan kecepatan *dribble* untuk menghindari jebakan.

3) *Change of Pace Dribble*

Dari namanya kita mengetahui bahwa dalam *dribble* ini yang dilatih adalah bagaimana pemain melakukan pergantian kecepatan. Contoh latihannya adalah pemain melakukan *dribble* cepat lalu ke *low dribble*, pemain melakukan *face to face dribble* (menggiring bola berhadapan dengan pemain lain) lalu dengan segera kembali melakukan *dribble* cepat (Danny kosasih, 2008 : 40).

4) *Jab-Step dribble*

Jab-step berasal dari kata "*jab*" dan "*step*", "*jab*" yang berarti tusukan, sedangkan "*step*" merupakan langkah (Kamus Inggris Indonesia, 1995 : 334,555). Untuk melakukan *jab-step*, mulailah melakukan *dribble* bola ke arah pertahanan lawan dengan tangan kanan. Fokuskan pada satu titik di lantai di daerah yang dijaga pemain bertahan. Tepat sebelum kamu mencapai titik yang dijaga pemain bertahan lawan, lakukanlah *jab-step* ke arah kiri dengan kaki kiri untuk membuat pemain bertahan bergerak ke sebelah kiri tubuhmu. Lanjutkanlah *jab-step* tersebut dengan menjejakkan kaki kiri untuk membuatmu bergerak kembali ke kanan. Lanjutkan *dribble* ke arah kanan dengan kecepatan penuh.

5) *Between the Legs Dribble*

Dimulai dari melakukan *dribble* bola di lapangan dengan tangan kanan di sisi kanan tubuh, melangkahkan maju dengan kaki kiri, gerakan ini menghasilkan celah diantara kakimu sehingga biasa dilewati bola. Pantulkan bola dengan cepat melewati celah di antara kedua kakimu dengan tangan kanan, untuk memindahkan bola ke tangan kiri. Ketika berpindah tangan, bola harus berjalan dengan arah dari depan ke belakang atau sisi satu ke sisi lainnya. Ketika bola sampai di tangan kiri, lanjutkan *dribble* ke arah lain.

6) *Crossover Dribble*

Crossover dribble (perubahan arah *dribble* dari depan) ini penting dalam menyusuri lapangan dengan gerak cepat, untuk mulai menjangkau keranjang dan untuk menciptakan peluang bagi tembakan. Keefektifan dalam *dribble* ini didasarkan pada seberapa tajam perubahan *dribble* anda dari satu arah ke arah yang lain. Untuk melakukan *dribble* menyilang, silangkan bola di depan anda pada sudut belakang, putar *dribble* dari satu tangan ke tangan yang lain. Untuk melakukan *dribble* cepat bola dipantulkan sebatas lutut atau lebih rendah dengan control *dribble* yang telah ditentukan.

7) *Reverse Dribble/Spin dribble*

Pada *reverse dribble (spin dribble)* anda harus mempertahankan posisi badan antara bola dan lawan untuk melindungi bola ketika merubah arah. Gerakan ini paling tepat jika dilakukan sebagai gerakan untuk menyerang dan mematahkan permainan lawan yang kuat. Cara melakukannya yaitu lakukan *dribble* mundur dan kemudian putar ke belakang dengan kaki yang lain sambil memutar balik anda ke belakang ke arah tangan yang melakukan *dribble*. Bawa kaki ke belakang kemudian ke depan ketika anda melakukan *dribble* ke dua ke depan dan dekat pada badan dengan menggunakan tangan yang sama.

8) *Behind The Back Dribble*

Pada *Behind the back dribble (dribble belakang)* untuk melakukan *dribble* ini, kita perlu menggunakan gerakan mirip dengan umpan *behind the back*. Ini merupakan gerak efektif yang digunakan untuk mengubah arah *dribble* tanpa harus memindah bola di depan tubuh, untuk meminimalkan resiko pemain bertahan mencuri bola. Untuk melakukan *dribble* ini, mulailah *dribble* bola kearah pertahanan lawan dengan tangan kiri. Ketika bola memantul ke tangan kirimu, gunakanlah tangan dan lengan kirimu untuk mengayunkan bola dengan cepat ke belakang punggungmu sehingga berpindah ke sebelah kanan tubuhmu. Segera tangkaplah bola dengan tangan kanan dan lanjutkan *dribble* bola kearah yang baru.

C. Implementasi *Dribble* Tanpa Melihat Bola

1. Implementasi *Dribble* Bolabasket

Dalam permainan bola basket gerakan yang ditimbulkan adalah merupakan gabungan atau kombinasi gerakan yang kompleks, misalnya melakukan *dribble*, menangkap, langkah, *lay up*, dan terakhir menembak, atau kombinasi gerakan yang lain. Implementasi *drill* bola basket tanpa melihat bola diartikan sebagai menerapkan suatu latihan yang terus menerus dengan metode tertentu pada satu teknik dasar menggiring bola pada permainan bola basket, metode ini adalah menggiring bola tanpa melihat bola tersebut.

2. *Dribble* Tanpa Melihat Bola

Para pemain muda umumnya cenderung untuk melihat kearah bola dalam tahap permulaan dari kemampuan dalam mengontrol bola. Mereka harus dilatih dan dianjurkan menggunakan penglihatannya secara terbagi (Vic Ambler, 2009:33). Vic Ambler juga mengatakan agar pemain berusaha merasakan bola dari pada membantingkannya dan menjaga agar pergerakan dari pergelangan tangan tetap

lincah dan mendorong bola ke lantai dengan terkontrol. kesimpulannya bahwa para pemain muda harus dilatih untuk mengkoordinasikan mata agar tidak melihat bola atau melihat sekitar ruang gerak dan menggerakkan lengan tangan dan kaki untuk melakukan gerakan teknik dasar *dribble*.

Hubungan antara *dribble* tanpa melihat bola terhadap peningkatan kemampuan *dribble* adalah pada koordinasi didalam tubuh seseorang (pemain). Kemampuan mengatur mata bisa dilatih agar atlet bisa mengatur koordinasi antara mata, tangan, dan kaki yang baik. Kemampuan mengkoordinasi mata ini akan sangat bermanfaat dalam mendukung kemampuan *dribble* pemain bolabasket.

Dengan berlatih secara sistematis dan melalui pengulangan-pengulangan (repetitions) yang konstan, maka organisasi-organisasi mekanisme *neurophysiologis* kita akan menjadi bertambah baik, gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan lama-kelamaan akan merupakan gerakan-gerakan yang otomatis dan reflektif yang semakin kurang membutuhkan konsentrasi pusat-pusat syaraf daripada sebelum melakukan latihan-latihan tersebut. Dengan demikian maka hal ini akan pula mengurangi jumlah tenaga yang dikeluarkan, sebab gerakan-gerakan tambahan yang tidak diperlukan kini dapat diabaikan. Hanya melalui rangsangan atau stimulasi yang maksimal atau hampir maksimal, maka perubahan-perubahan tersebut dapat tercapai (Harsono, 1988;102). Sedangkan A. Kamiso (1991:21) mengatakan bahwa latihan dengan pengulangan sejumlah 1126 kali akan menjadikan otomatisasi gerak. Artinya bahwa latihan yang diulang-ulang terus-menerus secara sistematis dan dari tahapan yang mudah sampai ke taraf yang sulit dengan memenuhi sejumlah 1126 kali pengulangan menggunakan metode *dribble* tanpa melihat bola akan menjadikan gerak otomatis atau gerak reflek.

Dalam *dribble* tanpa melihat bola pada permainan bolabasket mempunyai kelebihan yaitu untuk menciptakan efisiensi gerakan, mencegah timbulnya kecelakaan dan cedera karena kesalahan atau tidak terkoordinirnya sejumlah gerakan, membantu praktek penguasaan teknik yang baru dikenal, membantu keeluasaan menerapkan taktik. Akan tetapi apa yang diciptakan manusia pasti ada kekurangannya, dalam melakukan latihan *dribble* tanpa melihat bola, pemain akan memerlukan waktu yang lama untuk beradaptasi mengkoordinasikan gerakan tangan dan kaki dengan mata sebagai pengontrol gerakan tangan dan kaki. Jadi, apabila seseorang mempunyai koordinasi yang lemah maka akan semakin lama pula atlet tersebut bertambah kemampuannya.

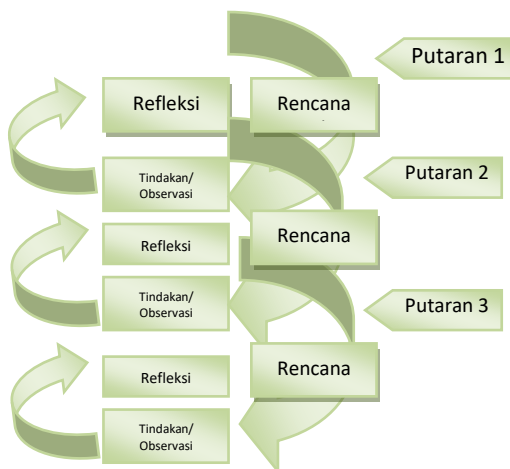
Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa koordinasi merupakan penyatuan dari beberapa gerakan sesuai dengan tujuan. Sedangkan koordinasi mata pada gerakan menggiring bolabasket merupakan penyatuan kerja antara mata dan posisi sekitar/lingkungan sekitar untuk tujuan tertentu.

C. METODE

1. Metode Penelitian

Menurut Winarno metode penelitian adalah suatu kegiatan ilmiah yang dilakukan dengan teknik yang teliti dan sistematis. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian Tindakan Kelas PTK (*classroom action research*). (Arikunto,2002)

Dari sekian banyak metode penelitian, penulis menggunakan metode penelitian tindakan dari Kemmis dan Taggart (dalam Sugiarti, 1997: 6), yaitu berbentuk spiral dari siklus yang satu ke siklus yang berikutnya. Setiap siklus meliputi *planning* (rencana), *action* (tindakan), *observation* (pengamatan), dan *reflection* (refleksi). Sebelum masuk pada siklus 1 dilakukan tindakan pendahuluan yang berupa identifikasi permasalahan. Siklus spiral dari tahap-tahap penelitian tindakan kelas dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 3.1 Alur Penelitian Tindakan

Penjelasan alur di atas adalah:

- Rancangan/rencana awal, sebelum mengadakan penelitian peneliti menyusun rumusan masalah, tujuan dan membuat rencana tindakan, termasuk di dalamnya instrumen penelitian dan perangkat pembelajaran.
- Kegiatan dan pengamatan, meliputi tindakan yang dilakukan oleh peneliti sebagai upaya membangun pemahaman konsep siswa serta mengamati hasil atau dampak dari diterapkannya metode pembelajaran model pembelajaran terbimbing.

- c) Refleksi, peneliti mengkaji, melihat dan mempertimbangkan hasil atau dampak dari tindakan yang dilakukan berdasarkan lembar pengamatan yang diisi oleh pengamat.
- d) Rancangan/rencana yang direvisi, berdasarkan hasil refleksi dari pengamat membuat rancangan yang direvisi untuk dilaksanakan pada siklus berikutnya.

2. Subyek dan Obyek Penelitian

a) Subyek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah Siswa Kelas XI SMAN 3 Bangkalan tahun pelajaran 2019/2020 sebanyak 32 siswa.

b) Obyek Penelitian

Obyek Penelitiannya adalah kegiatan guru dalam peningkatan kemampuan *dribble* melalui implementasi *drill dribble* tanpa melihat bola pada ekstrakurikuler bola basket pada siswa kelas XI SMAN 3 Bangkalan Tahun Pelajaran 2019/2020.

Untuk melaksanakan pengamatan tersebut peneliti menggunakan instrumen pengamatan yang disebut Instrumen Pengamatan Kegiatan Guru atau IPKG. Instrumen tersebut mencakup bagaimana guru melaksanakan persiapan pembelajaran, melaksanakan baik pendahuluan kegiatan inti maupun kegiatan akhir, dan juga bagaimana guru subyek penelitian mengadakan penilaian hasil belajar.

3. Lokasi dan Waktu Penelitian

a) Lokasi Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di SMAN 3 Bangkalan Tahun Pelajaran 2019/2020.

b) Waktu Penelitian.

Penelitian ini dilaksanakan selama 3 (tiga) Bulan yakni pada bulan September sampai dengan bulan November 2019. Adapun jadwalnya secara rinci adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1 Tabel Waktu Penelitian

NO	TANGGAL	KEGIATAN
1	4 Sept 2019	Identifikasi Masalah
2	7 Sept 2019	Penyusunan proposal
3	11 Sept 2019	Perencanaan siklus I
4	18-20 Sept2019	Pelaksanaan siklus I
5	18-20 Sept 2019	Observasi siklus I
6	24 Sept2019	Refleksi siklus I

7	27 Sept 2019	Perencanaan siklus II
8	4-7 Okt 2019	Pelaksanaan siklus II
9	4-7 Okt 2019	Observasi siklus II
10	10 Okt 2019	Refleksi siklus II
11	14 Okt 2019	Perencanaan siklus III
12	21-23 Okt 2019	Pelaksanaan siklus III
13	21-23 Okt 2019	Observasi siklus III
14	26 Okt 2019	Refleksi siklus III
15	Nov 2019	Penulisan laporan

4. Prosedur Penelitian

Dalam penelitian tindakan sekolah ini dilakukan melalui beberapa siklus, dan masing-masing siklus dilakukan melalui beberapa tahapan yakni tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, tahap observasi dan tahap refleksi. Secara rinci rencana kegiatan tiap tahap dapat diuraikan dibawah ini.

a) Perencanaan (*Planning*)

Dalam tahap ini peneliti menjelaskan tentang apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa dan bagaimana tindakan tersebut dilakukan serta pada tahap perencanaan ini dipersiapkan skenario pembelajaran, fasilitas sarana pendukung yang diperlukan dan juga instrument untuk merekam data mengenai proses hasil tindakan. Pada perencanaan ini juga dilaksanakan simulasi pelaksanaan tindakan perbaikan untuk menguji keterlaksanaan rancangan baik psikomotor.

b) Tindakan (*Action*)

Tindakan adalah pelaksanaan yang merupakan implementasi atau penerapan isi rancangan yaitu mengenakan tindakan kelas.

c) Observasi

Observasi adalah kegiatan pengamatan yang dilakukan oleh pengamat suatu tindakan.

d) Refleksi

Refleksi merupakan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah dilakukan.

5. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari:

a) Silabus

Yaitu seperangkat rencana dan pengaturan tentang kegiatan pembelajaran pengelolaan kelas, serta penilaian hasil belajar.

b) Rencana Pelajaran (RP)

Yaitu merupakan perangkat pembelajaran yang digunakan sebagai pedoman guru dalam mengajar dan disusun untuk tiap putaran. Masing-masing RP berisi kompetensi dasar, indicator pencapaian hasil belajar, tujuan pembelajaran khusus, dan kegiatan belajar mengajar.

c) Lembar Kegiatan Siswa

Lembar kegaian ini yang dipergunakan siswa untuk membantu proses pengumpulan data hasil eksperimen.

d) Tes formatif

Tes ini disusun berdasarkan tujuan pembelajaran yang akan dicapai. Tes formatif ini diberikan setiap akhir putaran.

6. Metode Pengumpulan Data

Data-data yang diperlukan dalam penelitian ini diperoleh melalui observasi pengolahan pembelajaran dengan model *Card Sort*, observasi aktivitas siswa dan guru, serta tes formatif.

7. Teknik Analisis Data

Untuk mengetahui keefektivan suatu metode dalam kegiatan pembelajaran perlu diadakan analisa data. Pada penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui prestasi belajar yang dicapai siswa juga untuk memperoleh respon siswa terhadap kegiata pembelajaran serta aktivitas siswa selama proses pembelajaran.

Untuk menganalisis tingkat keberhasilan atau persentase keberhasilan siswa setelah proses belajar mengajar setiap putarannya dilakukan dengan cara memberikan evaluasi berupa soal tes tertulis pada setiap akhir putaran.

Analisis ini dihitung dengan menggunakan statistik sederhana yaitu:

a) Untuk menilai ulangan atau tes formatif

Peneliti melakukan penjumlahan nilai yang diperoleh siswa, yang selanjutnya dibagi dengan jumlah siswa yang ada di kelas tersebut sehingga diperoleh rata-rata tes formatif dapat dirumuskan:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{\sum N}$$

Dengan : \bar{X} = Nilai rata-rata

ΣX = Jumlah semua nilai siswa

ΣN = Jumlah siswa

b) Untuk ketuntasan belajar

Ada dua kategori ketuntasan belajar yaitu secara perorangan dan secara klasikal. Berdasarkan petunjuk pelaksanaan belajar mengajar kurikulum 1994 (Depdikbud, 1994), yaitu seorang siswa telah tuntas belajar bila telah mencapai skor 65% atau nilai 65, dan kelas disebut tuntas belajar bila di kelas tersebut terdapat 85% yang telah mencapai daya serap lebih dari sama dengan 65%. Untuk menghitung persentase ketuntasan belajar digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{\sum \text{Siswa.yang.tuntas.belajar}}{\sum \text{Siswa}} \times 100\%$$

D. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang diperoleh berupa data observasi berupa pengamatan pengelolaan peningkatan kemampuan *dribble* melalui implementasi *drill dribble* tanpa melihat bola pada ekstrakurikuler bola basket siswa kelas XI SMAN 3 Bangkalan tahun pelajaran 2019/2020.

1. Analisis Data Penelitian Persiklus

Siklus I

Pelaksanaan Observasi dilakukan pada tanggal 18-20 Sept 2019 di Kelas XI dengan jumlah 32 siswa. Dalam hal ini peneliti bertindak sebagai guru.

Hasil pengamatan atau observasi pada siklus pertama dapat direkap sebagai berikut.

Tabel 4.2. Rekapitulasi Hasil Tes Formatif Siswa pada Siklus I

No	Uraian	Hasil Siklus I
1	Nilai rata-rata tes formatif	70
2	Jumlah siswa yang tuntas belajar	22
3	Persentase ketuntasan belajar	69%

Siklus II

Pelaksanaan Observasi secara runtut dilakukan sebagai berikut: pada hari Selasa, tanggal 4-7 Oktober 2019. Adapun hasil observasi yang dilakukan berurut-turut tersebut diperoleh skoeer penilaian sebagai berikut:

Tabel 4.4. Rekapitulasi Hasil Tes Formatif Siswa pada Siklus II

No	Uraian	Hasil Siklus II
1	Nilai rata-rata tes formatif	69
2	Jumlah siswa yang tuntas belajar	25
3	Persentase ketuntasan belajar	78%

Siklus III

Pelaksanaan Observasi secara runtut dilakukan sebagai berikut: pada hari Selasa, tanggal 21-23 Oktober 2019. Adapun hasil observasi yang dilakukan berurut-turut tersebut diperoleh skoeer penilaian sebagai berikut:

Tabel 4.6. Rekapitulasi Hasil Tes Formatif Siswa pada Siklus III

No	Uraian	Hasil Siklus III
1	Nilai rata-rata tes formatif	73
2	Jumlah siswa yang tuntas belajar	28
3	Persentase ketuntasan belajar	88%

2. Pembahasan

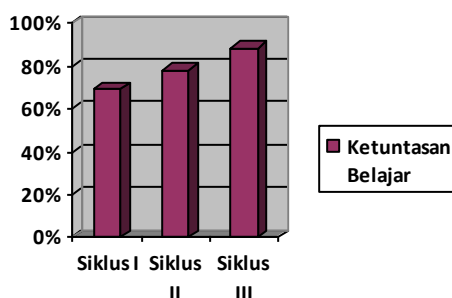
a) Ketuntasan Hasil belajar Siswa

Melalui hasil penelitian ini menunjukkan bahwa upaya peningkatan kemampuan *dribble* melalui implementasi *drill dribble* tanpa melihat bola pada ekstrakurikuler bola basket pada siswa kelas XI SMAN 3 Bangkalan tahun pelajaran 2019/2020 memiliki dampak positif dalam meningkatkan prestasi belajar siswa. hal ini dapat dilihat dari semakin mantapnya pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan guru (ketuntasan belajar meningkat dari siklus I, II, dan III) yaitu masing-masing 69%, 78%, dan 88%. Adapun perbandingan nilai ketuntasan belajar tercantum dalam tabel berikut di bawah ini :

Tabel 4. Prosentasi Ketuntasan Siklus

No	Siklus	Jumlah Siswa Tuntas Belajar	Prosentase
1	Siklus I	22 siswa	69 %
2	Siklus II	25 siswa	78 %
3	Siklus III	28 siswa	88 %

Pada siklus III ketuntasan belajar siswa secara klasikal telah tercapai. Adapun grafik perbandingan ketiga siklus tersebut yaitu :

Gambar 2. Grafik Perbandingan Ketuntasan Belajar Per Siklus

b) Kemampuan Guru dalam Mengelola Pembelajaran

Berdasarkan analisis data, diperoleh aktivitas siswa dalam upaya peningkatan kemampuan *dribble* melalui implementasi *drill dribble* tanpa melihat bola pada ekstrakurikuler bola basket pada siswa kelas XI SMAN 3 Bangkalan tahun pelajaran 2019/2020 dalam setiap siklus mengalami peningkatan. Hal ini berdampak positif terhadap prestasi belajar siswa yaitu dapat ditunjukkan dengan meningkatnya nilai rata-rata siswa pada setiap siklus yang terus mengalami peningkatan.

c) Aktivitas Guru dan Siswa Dalam Pembelajaran

Berdasarkan analisis data, diperoleh aktivitas siswa dalam upaya peningkatan kemampuan *dribble* melalui implementasi *drill dribble* tanpa melihat bola pada ekstrakurikuler bola basket pada siswa kelas XI SMAN 3 Bangkalan tahun pelajaran 2019/2020 yang paling dominan adalah mendengarkan/memperhatikan penjelasan guru, dan diskusi antar siswa/antara siswa dengan guru. Jadi dapat dikatakan bahwa aktivitas siswa dapat dikategorikan aktif.

Sedangkan untuk aktivitas guru selama pembelajaran telah melaksanakan langkah-langkah upaya peningkatan kemampuan *dribble* melalui implementasi *drill dribble* tanpa melihat bola pada ekstrakurikuler bola basket pada siswa kelas XI SMAN 3 Bangkalan tahun pelajaran 2019/2020 dengan baik. Hal ini terlihat dari aktivitas guru yang muncul di antaranya aktivitas membimbing dan mengamati siswa dalam mengerjakan kegiatan LKS/menemukan konsep, menjelaskan, memberi umpan balik/evaluasi/tanya jawab dimana prosentase untuk aktivitas di atas cukup besar.

E. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas dapat diambil simpulan yaitu : Metode *drill dribble* bola basket tanpa melihat bola dapat meningkatkan kemampuan *dribble* bola basket siswa kelas XI SMAN 3 Bangkalan tahun pelajaran 2019/2020.

2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas penulis memberikan saran sebagai berikut.

1. Sebaiknya pelatih ekstrakurikuler bola basket di SMAN 3 senantiasa memberikan latihan *dribble* bola basket tanpa melihat bola dengan cara melatih keselarasan koordinasi gerak lengan tangan pandangan mata dan langkah kaki pada setiap melatih para siswanya karena gerakan ini terbukti dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam mendribel bola basket.
2. Bagi siswa sebaiknya lebih sering latihan teknik *dribble* tanpa melihat bola pada waktu ekstrakurikuler ataupun diluar ekstrakurikuler supaya lebih menguasai teknik *dribble*.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Kamiso. 1991. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang : Ikip Semarang
- A. Sarumpaet, et al. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta: Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Abdul Rohim. 2008. *Olahraga Bola Basket*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Ambler, Vic. 2009. *Petunjuk Untuk Pelatih dan Pemain BolaBasket*. Bandung : CV. Pionir Jaya.

- Danny Kosasih. 2008. *Fundamental Basketball*. Semarang : Karmedia.
- Dedy Sumiyarso. 2002. *Ketrampilan Bolabasket*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Echols, John. 1995. *Kamus Inggris-Indonesia*. Jakarta : PT Gramedia
- Exta wanli. 2010. *Pengaruh Latihan Metode Ball Sense Aplication dan Metode Konvesional Terhadap Kemampuan Melakukan Forehand Drive Pada Petenis Pemula Klub Tenis Yunior Blora Tahun 2010*. Skripsi. Program sarjana Universitas Negeri Semarang
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta :Tambak Kusuma
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- J. Supranto. 2007. *Teknik Sampling Untuk Survey dan Eksperimen*. Jakarta : Rineka Cipta
- Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Replublik Indonesia/2007, *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Olahraga Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga KEMENPORA.
- Keputusan Dekan FIK UNNES no.540/FIK/2009, *Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Strata 1 FIK UNNES*.
- Keven, A. 2007. *Permainan Bola Basket 50 Kegiatan Membangun Keterampilan Bola Basket*. Jakarta : PT Citra Aji Parama
- Lyberman, Nancy., dan Cline. 1997. *Bola Basket Untuk Wanita*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- M. Sajoto. 1985. *Permainan Bola Basket dan Peraturan Praktis*. Semarang : IKIP Semarang
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek SMA untuk kelas X*. Jakarta : Erlangga

- Muhammad Muhyi. 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola Basket*. Jakarta : Grasindo
- Nuril Ahmadi. 2007. *Permainan Bola Basket*. Solo : Era Intermedia Oliver, Jon. 2004. *Dasar-dasar Bola Basket*. Jakarta
- Paye, Burrall. 2001. *Youth BasketBall Drills*. United States Of Amerika : Human Kinetics.
- PB. PERBASI. 2006. *Bolabasket Untuk Semua Buku Pegangan Bagi Pecinta Bolabasket*. Jakarta : PB PERBASI.
- Peter, J.L. 1991. *Introduction to Coaching Theory*. USA : IAAF
- Phil, Yanuar Kiram. 1992. *Belajar Motorik*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Rochmah Bakti. 1992. *Pedoman pelaksanaan Program Pengalaman Lapangan*. Jakarta : Depdikbud
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung : Tarsito
- Suharno Hp. 1992. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta : Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Surakarta : Tiga Serangkai
- Sutrisno Hadi. 1987. *Statistik Jilid I*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Wissel, Hal. 2000. *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik dan taktik*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Yulius, et al. 2002. *Kamus Baru Bahasa Indonesia*. Surabaya : Usaha Nasional.