



## Upaya Meningkatkan Keterampilan *Dribble* Bola Basket melalui Permainan *Catch and Run* pada Ekstrakurikuler SMAN 1 Karawang

Dwi Nurhabibah<sup>1</sup>, Aria Kusuma Yuda<sup>2</sup>, Setio Nugroho<sup>3</sup>, Dhika Bayu Mahardika<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

E-mail: [dwinurhabibah33@gmail.com](mailto:dwinurhabibah33@gmail.com), [aria.kusumayuda@fkip.unsika.ac.id](mailto:aria.kusumayuda@fkip.unsika.ac.id), [setio.nugroho@fkip.unsika.ac.id](mailto:setio.nugroho@fkip.unsika.ac.id), [dhika.bayumahardika@fkip.unsika.ac.id](mailto:dhika.bayumahardika@fkip.unsika.ac.id)

Article Info	Abstract
<b>Article History</b> Received: 2023-01-15 Revised: 2023-02-22 Published: 2023-03-01  <b>Keywords:</b> <i>Dribble;</i> <i>Basketball;</i> <i>Catch and Run.</i>	The purpose of this study was to find out that the game <i>Catch and Run</i> can improve basketball dribble skills at the extracurricular SMAN I Karawang. This type of research is quantitative experiment. The method used in this study was Design One Group Pretest Posttest Design with a sample of 20 female students participating in extracurricular activities. The data analysis used in this study, namely the normality test, homogeneity test, and hypothesis testing, in this study succeeded in showing that there was a significant increase in the sample trained, this can be proven by $t_{count} 23.392 > t_{table} 2.021$ , and the value significance $0.000 < 0.05$ . With a posttest average score of 15.76, better than the pretest average score of 20.45.
Artikel Info	Abstrak
<b>Sejarah Artikel</b> Diterima: 2023-01-15 Direvisi: 2023-02-22 Dipublikasi: 2023-03-01  <b>Kata kunci:</b> <i>Dribble;</i> <i>Bola basket;</i> <i>Catch and Run.</i>	Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui permainan <i>Catch and run</i> mampu meningkatkan ketrampilan <i>dribble</i> bola basket pada ekstrakurikuler SMAN I Karawang, Jenis penelitian ini kuantitatif eksperimen. Metode yang di gunakan dalam penelitian ini <i>Desigan One Grup Pretest Posttest Desigan</i> dengan sample 20 siswi yang mengikuti ekstrakurikuler. Analisis data yang di gunakan pada penelitian ini yaitu Uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis, dalam penelitian ini berhasil menunjukkan bahwa adanya peningkatan yang signifikan terhadap sampel yang dilatih hal ini dapat di buktikan dengan dengan $t_{hitung} 23,392 > t_{tabel} 2,021$ , dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ . Dengan nilai rata-rata <i>posttest</i> sebesar 15,76, lebih baik dari pada nilai rata -rata <i>pretest</i> sebesar 20,45.

### I. PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha dasar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan, yang diperlukan dirinya, masyarakat, dan negara. Pendidikan jasmani olahraga dan juga kesehatan adalah satu mata ajar yang diberikan di suatu jenjang sekolah tertentu yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang.

Pendidikan jasmani terintegrasi dengan ekstrakurikuler dimana siswa dapat mengeksplorasi olahraga atau apapun yang menjadi minat dan bakat siswa siswi tersebut, banyaknya kegiatan yang mampu meningkatkan dan mengembangkan aspek kognitif, afektif dan psikomotor siswi, yang tidak mungkin terakomodir dalam pembelajaran penjas maka dengan demikian siswa mampu meningkatkan kualitas-

nya dengan memiliki rasa ingin tahu pada bidangnya masing-masing dalam mewujudkan pendidikan

Bola baseket adalah permainan yang dilakukan oleh dua tim dimana masing-masing tim berusaha memasukan bola kedalam keranjang pihak lawan dan mencengah regu lawan untuk memasukan bola kedalam keranjang sendiri. Permainan bola basket memiliki nilai-nilai tertentu yang sifatnya universal. Dalam bola basket terdapat teknik-teknik dasar salah satunya yaitu *dribble*. *Dribble* merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dan harus dimiliki oleh pemain bola basket karena sangat menentukan dan juga berpengaruh terhadap keberhasilan dalam permainan bola basket. Pada saat observasi yang dilakukan oleh peneliti bahwa ekstrakurikuler di SMAN 1 Karawang peneliti mengamati terdapat kelemahan penguasaan *dribble* dan kurangnya kecepatan saat melakukan *dribble* sehingga dalam melakukan *dribble* saat bermain bola basket sering tidak terkontrol atau kurang dapat dikuasai dengan sempurna oleh siswa dan mengakibatkan bola dapat direbut lawan dengan mudah.

Dari latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul "Upaya Meningkatkan Keterampilan *Dribble* Bola Basket Melalui Permainan *Catch and Run* Pada Ekstrakurikuler Sman 1 Karawang".

## II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini berakar dari permasalahan untuk mengetahui pengaruh latihan Variasi *Dribble* terhadap kemampuan *dribble*. Penelitian ini termasuk eksperimen, metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah, karena tidak dapat mengontrol semua variabel yang mempengaruhi hasil eksperimen. Metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah maksudnya peneliti hanya memiliki satu kelompok (sampel), yang diukur dua kali, pengukuran pertama dilakukan sebelum subjek diberi perlakuan (pretest), kemudian perlakuan (treatment), yang akhirnya ditutup dengan pengukuran kedua (posttest). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah "One Group Pretest Posttest Design"

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa permainan *catch and run* terdapat pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar *Dribble* Bola Basket siswa SMAN 1 Karawang.

### B. Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap sampel yang diteliti. Pemberian *treatment* permainan *catch and run* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar *Dribble* Bola Basket siswa SMAN 1 Karawang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh yang signifikan dalam permainan *catch and run* terhadap hasil belajar *Dribble* Bola Basket siswa SMAN 1 Karawang. Adapun urutan kegiatan yang harus dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan adalah: (1) diadakan pretest dengan tujuan supaya kemampuan *Dribble* bola basket diketahui, (2) pemberian *treatment* permainan *catch and run* sebanyak 8 kali pertemuan, (3) kemudian terakhir diadakanya *posttest* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan *Dribble* Bola Basket terhadap sampel yang diberi perlakuan.

Untuk mengetahui adanya perbedaan atau pengaruh permainan *catch and run* terhadap hasil belajar *Dribble* Bola Basket dapat di

buktikan dengan uji-t. hasil menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dalam permainan *catch and run* terhadap hasil belajar *Dribble* Bola Basket siswa SMAN 1 Karawang, hal ini dibuktikan dengan  $t_{hitung} 23,392 > t_{tabel} 2,021$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Hasil belajar *Dribble* Bola Basket mengalami peningkatan setelah melakukan *treatment* permainan *catch and run* dengan ditunjukan oleh nilai *posttest* lebih besar dari pada nilai *pretest*. Hal ini dibuktikan dengan nilai rata-rata *posttest* sebesar 15,76, lebih baik dari pada nilai rata-rata *pretest* sebesar 20,45. Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa permainan *catch and run* terdapat pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar *Dribble* Bola Basket siswa SMAN 1 Karawang.

## IV. SIMPULAN DAN SARAN

### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan di SMAN 1 Karawang tentang Upaya meningkatkan kemampuan *dribbling* Bola Basket menggunakan metode bermain Cat and run, berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan yaitu rata-rata hasil kemampuan *dribbling* bola basket dengan metode bermain cat and run, Pretest mendapatkan nilai rata rata sebesar 20,45 dan setelah diberi perlakuan rata rata siswa naik menjadi 7,17 sehingga mengalami peningkatan sebesar 15,76%. Dari tes keterampilan *dribbling* bola basket. Pada saat pretest sangat terlihat bagaimana anak kebanyakan tidak menguasai dimana rata rata waktu pada saat *dribble* dengan komposisi tes harus melewati rintangan memerlukan waktu yang cukup lama. *treatment* metode bermain cat and run diberikan setelah pretest pada hari yang berbeda dan dilaksanakan selama 8 pertemuan dengan komposisi berbagai macam program penunjang lain sebagai tambahan sesuai dengan porsi pada tahapan dimana mereka sedang dalam tahap persiapan. Permainan cat and run sendiri terlihat dengan hasil yang efektif untuk meningkatkan *dribbling* bola basket yang bahkan beberapa dari peserta ekstrakurikuler yang menunjukkan ekspresi terkejut dengan perolehan hasil tes akhir yang menunjukkan perubahan waktu yang signifikan. Dari hasil posttest yang sudah dilakukan terdapat kenaikan signifikan dari

waktu yang didapat oleh peserta ekstrakurikuler.

Dikarenakan metode bermain lebih menekankan pada aktifitas yang menyenangkan membuat siswa lebih aktif dan antusias serta memberikan suasana baru bagi siswa dalam proses pembelajaran yang dilakukan dalam suasana bermain tanpa terbebani dengan proses belajar. maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa "Terdapat pengaruh yang signifikan permainan catch and run terhadap hasil belajar Dribble Bola Basket siswa SMAN 1 Karawang". Dengan nilai  $t$  hitung  $23,392 > t$  tabel  $2,021$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Dari data pretest memiliki rerata  $20,45$ , selanjutnya pada saat posttest rerata mencapai  $15,76$ . Sehingga dengan adanya permainan catch and run dapat digunakan sebagai referensi guru maupun pelatih untuk menjadi bahan materi Dribble bola basket pada ekstrakurikuler bola basket di SMAN 1 Karawang.

## B. Saran

Sehubung dengan kesimpulan diatas, ada beberapa saran yang perlu disampaikan. Seperti berikut:

### 1. Bagi Pelatih dan guru

Diharapkan pelatih dan guru dapat memberikan evaluasi dan menerapkan di permainan kucing kucingan untuk dapat dikembangkan dan ditingkatkan menjadi latihan yang lebih baik lagi kedepanya, dikarenakan permainan kucing kucingan cocok untuk menaikkan semangat siswa dan perasaan senang dalam materi permainan bola basket. Terlebih lagi terdapat unsur budaya permainan tradisonal yang harus di lestarikan.

### 2. Bagi siswa

Diharapkan agar lebih aktif dan bersemangat dalam mengikuti pembelajaran pjok khususnya materi Bola Basket, sehingga materi yang disampaikan bisa diterapkan dalam permainan bola basket serta keterampilan dalam bermain bola basket tetap terjaga bahkan meningkat.

### 3. Penelitian

Perlu adanya penelitian selanjutnya, dengan memperluas daerah penelitan dan variabel yang lebih kompleks dan berkaitan dengan Drible Bola Basket atau membandingkan permainan kucing kucingan dengan permainan model lain, serta dengan menggunakan jumlah sampel penelitian yang lebih banyak.

## DAFTAR RUJUKAN

- Cruz, A. P. S. (2013). Definisi Permainan Bola Basket Bola. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Hafid Hilmi, A. (2017). Penerapan Audio Visual Terhadap Hasil Shooting Pada Permainan Futsal (Studi Penelitian Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Sma Negeri 1 Krembung Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(2), 327–332.
- Hermiyanty, Wandira Ayu Bertin, D. S. (2017). Pembelajaran Latar. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 8(9), 1–58.
- Ii, B. A. B. (2010). *Pengaruh Permainan Ice..., Charolina Sulistiowati, FKIP UMP, 2014. 1962, 7–29.*
- Ii, B. A. B., Ekstrakurikuler, A. K., & Ekstrakurikuler, P. K. (n.d.). *No Title. 22–47.*
- Ii, B. A. B., Teori, A. D., & Keterampilan, H. (2010). *No Title.*
- Izzaty, R. E., Astuti, B., & Cholimah, N. (1967). 濟無No Title No Title No Title. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–24.
- Jasmani, M. S.-P., Keolahragaan, F. I., Jasmani, D. S.-P., & Keolahragaan, F. I. (2014). *PENERAPAN PERMAINAN BOLA BASKET UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR ( Studi Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Nganjuk Tahun Ajaran 2013 / 2014 ) Taufan Reza Putra Dwi Cahyo Kartiko Abstrak. 02, 398–401. Masalah, A. L. B. (n.d.). BAB I. 1–6.*
- Priyono, I. H. (2013). Upaya Peningkatan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Bola Basket Melalui Variasi Latihan Dribble Pada Kelas XI IPA III SMA Negeri Jatiroto. *Jurnal Multilateral*, 14(1), 36–43.
- Saputro, K. A. (2016). *PENINGKATAN HASIL BELAJAR DRIBBLE BOLA BASKET MELALUI PERMAINAN FAST COINBALL PADA SISWA KELAS VII A SMP NEGERI 2 PEMALANG TAHUN 2015.*