

## Pengembangan Program Latihan *Dribble* Bola Basket pada Atlet Junior

M. Aidil Fadhil<sup>1\*</sup>, Alimuddin<sup>2</sup>, Nuridin Widya Pranoto<sup>3</sup>, Nugroho Susanto<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia

<sup>3</sup>Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia

<sup>4</sup>Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia

\* Penulis yang sesuai. email: [faidil630@gmail.com](mailto:faidil630@gmail.com)

Received: artikel dikirim 1 Agustus 2025; Revised: artikel revisi 15 Agustus 2025; Accepted: artikel diterima 31 Agustus 2025

**Abstrak:** Kendala yang sering dihadapi dalam permainan bola basket adalah teknik *Dribble*, terutama dalam mengontrol bola dan ketergantungan pada pandangan mata yang selalu tertuju ke bola. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan program latihan *Dribble* bola basket pada atlet junior. Penelitian ini menggunakan metode research and development yang dilaksanakan di SMK Negeri 1 Batusangkar, Kecamatan Tanjung Emas, Kabupaten Tanah Datar, Sumatera Barat. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet tim basket sekolah tersebut yang terdiri dari 20 orang dan dipilih sebanyak 16 orang sebagai sampel menggunakan teknik sampling purposive. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program latihan yang dikembangkan mendapatkan respon positif dari pembina ekstrakurikuler. Angket yang disebar kepada siswa memperoleh persentase rata-rata 87,4% dengan kualitas penilaian berkategori baik. Sementara itu, angket validasi mencapai 95% dengan kategori sangat baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa program latihan *Dribble* bola basket yang dikembangkan efektif dan dapat meningkatkan keterampilan teknis para atlet junior di SMK Negeri 1 Batusangkar.

**Kata Kunci:** Pengembangan, Program Latihan, Atlet Junior, *Dribble*

### *Development of a Basketball Dribble Training Program in Junior Athletes*

**Abstract:** Obstacles that are often encountered in basketball games are *Dribble* techniques, especially in controlling the ball and dependence on eye sight that is always fixed on the ball. The purpose of this study was to develop a basketball *Dribble* training program in junior athletes. This research uses research and development method conducted in SMK Negeri 1 Batusangkar, Tanjung Emas District, Tanah Datar Regency, West Sumatra. The population in this study is the athletes of the school basketball team consisting of 20 people and selected as many as 16 people as a sample using purposive sampling technique. The results showed that the exercise program developed a positive response from extracurricular coaches. Questionnaires distributed to students obtained an average percentage of 87.4% with good assessment quality. Meanwhile, the validation questionnaire reached 95% with a very good category. So it can be concluded that the basketball *Dribble* training program developed is effective and can improve the technical skills of junior athletes at SMK Negeri 1 Batusangkar.

**Keywords:** Development, Training Program, Junior Athlete, *Dribble*

**How to Cite:** Pertama, P., & Kedua, P. (2020). Petunjuk penulisan naskah Jurnal Ilmu Keolahragaan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, X(Y), 1-3.  
doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



## PENDAHULUAN

Sebagai bagian dari aktivitas sehari-hari, olahraga membantu menjaga kesehatan fisik dan mental. Sampai saat ini, olahraga telah menunjukkan beberapa efek positif pada kesehatan seseorang. Selain itu, olahraga juga membantu menjalankan sistem pengembangan yang berkelanjutan. Olahraga di Indonesia digunakan untuk berbagai alasan, termasuk sebagai sarana rekreasi, kesegaran, dan pendidikan.

Dr. James Naismith, seorang anggota sekolah pelatihan YMCA di Springfield, Massachusetts, yang sekarang dikenal sebagai Springfield Collage, menemukan bola basket pada Desember 1891. Bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing dengan lima pemain. Kapten tim adalah satu dari dua belas pemain. Setiap regu berusaha untuk mencapai jumlah angka. Menurut FIBA (2018), tujuan setiap tim adalah memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah tim lawan memasukkannya.

Salah satu teknik dasar yang digunakan dalam permainan bola basket adalah mengoper (passing), menembak (shooting), dan menggiring (dribble), menurut Djami (2018: 40). Dribble adalah salah satu cara membawa bola ke segala arah dengan memantulkannya ke lantai menggunakan satu tangan secara bergantian saat diperlukan. Karena teknik menggiring bola sangat penting bagi setiap pemain yang bermain dalam pertandingan bola basket, sangat penting bagi pemula untuk mempelajari teknik ini. Setiap pemain harus mahir menggiring bola untuk menyerang. Kemampuan tim sangat dipengaruhi oleh kemampuan menggiring bola. Pemain harus berlatih secara teratur untuk meningkatkan teknik menggiring bola mereka. Ini adalah senjata yang sangat membantu dalam penyerangan, mengacaukan pertahanan lawan, dan bermain tempo.

Menurut Ilmiyah (2016), Dribble adalah komponen penting dari bola basket dan penting untuk permainan individual dan tim. Karena itu, teknik Dribble merupakan teknik pertama yang harus dikuasai pemain dalam permainan bola basket, terutama dalam hal kontrol jalan permainan dan kemampuan untuk offense. Namun, menurut Daharis dan Ramadhani (2018), Dribble adalah cara seorang pemain bergerak dengan bola dengan tujuan membebaskan diri dari lawan atau menemukan posisi yang baik untuk mengoper atau menembak. Teknik Dribble sangat penting untuk meningkatkan permainan bola basket karena tujuan utamanya adalah mencetak angka sebanyak mungkin dengan memasukan bola ke ring lawan dan mencegah lawan mencetak angka.

SMK Negeri 1 Batusangkar merupakan salah satu sekolah yang ada di Pagaruyung, Kecamatan Tanjung Emas, Kabupaten Tanah Datar. Team Atlet Bola Basket SMK Negeri 1 Batusangkar. Untuk jadwal latihan team bola basket di SMP Negeri 1 Batusangkar yaitu pada hari Jumat dan Sabtu pukul 16.00-18.00 WIB.

Berdasarkan observasi dan wawancara bersama pelatih di lapangan atlet bola basket di SMK Negeri 1 Batusangkar, peneliti memperoleh beberapa masalah seperti, masih banyak para atlet bola basket SMK Negeri 1 Batusangkar yang kurang atau kesulitan pada saat melakukan *Dribble*. Kurangnya variasi yang diberikan yang dapat meningkatkan kemampuan *Dribble*, pada saat melakukan *Dribble* bola masih ada yang terlepas atau memantulkan bola terlalu tinggi sehingga bola mudah direbut oleh lawan.

Melihat fakta dilapangan masih banyak pemain saat melakukan *Dribble* masih terlihat kesulitan dalam mengontrol bola, pada saat melakukannya pandangan mata masih tertuju pada bola. Seharusnya pandangan mata pada saat melakukan *Dribble* tertuju kearah sekeliling lapangan dan rekan-rekan tim agar tidak menabrak musuh sehingga bola tidak mudah direbut oleh lawan.

Dari permasalahan pada latar belakang, peneliti ingin memberikan metode program latihan *Dribble* untuk meningkatkan kemampuan *Dribble* para atlet junior. Maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang **“PENGEMBANGAN PROGRAM LATIHAN *DRIBBLE* BOLA BASKET PADA ATLET JUNIOR.”**

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian pengembangan, atau penelitian dan pengembangan. Tujuan penelitian pengembangan adalah untuk membuat produk baru atau memperbaiki produk yang sudah ada. Produk latihan dribble akan dikembangkan dalam penelitian ini untuk meningkatkan kemampuan dribble pemain bola basket (Creswell, J. W. 2014)

### **Populasi**

Sugiyono (2011:61) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari subjek atau objek dengan kualitas dan karakteristik tertentu. Data yang dikumpulkan dari 20 orang yang bermain di tim bola basket SMK 1 Batusangkar digunakan sebagai basis populasi.

### **Sampel**

Sebagai bagian dari karakteristik dan jumlah populasi, sampel termasuk (Sugiyono, 2017). Menurut Firmansyah & Dede (2022), sampling purposive adalah metode pengambilan sampel yang didasarkan pada pertimbangan peneliti atau evaluator tentang sampel mana yang paling bermanfaat dan representatif. Dalam penelitian ini, sampel yang dipilih adalah 16 atlet junior yang paling aktif mengikuti latihan ekstrakurikuler bola basket SMKN 1 Batusangkar. Ini karena mereka adalah atlet junior yang paling aktif mengikuti latihan. Berdasarkan hal-hal di atas, peneliti memilih 16 atlet perenang untuk sampel penelitian.

### **Instrumen**

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian untuk mengukur variabel yang diamati disebut instrumen penelitian (Sugiyono, 2011: 148). Proses pengumpulan data dalam penelitian sangat penting karena dengan menggunakan hasil pengukuran, kita dapat melihat perkembangan atau gejala sampel yang akan diteliti. Penelitian ini menggunakan instrumen berikut:

#### **1. Lembar Evaluasi Ahli Materi**

Untuk mengumpulkan data dari para ahli kepelatihan bolabasket, lembar evaluasi dibagikan kepada para ahli sebelum uji coba kelompok kecil, setelah uji coba kelompok kecil, dan setelah uji coba kelompok besar. Tujuan dari lembar evaluasi adalah untuk mengetahui perbaikan dan koreksi yang dilakukan para ahli terhadap produk yang diteliti. Setelah lembar evaluasi dibagikan kepada para ahli, peneliti dapat mengetahui hasil perbaikan terhadap produk tersebut sehingga dapat digunakan untuk mengevaluasi produk tersebut.

#### **2. Kuisisioner**

Kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data dari uji coba dan evaluasi ahli dalam waktu yang singkat karena jumlah subjek yang besar memungkinkan pengumpulan data secara bersamaan.

### **Teknik Analisis Data**

Dalam penelitian pengembangan ini, data yang terdiri dari saran dan alasan untuk memilih jawaban dianalisis dengan teknik analisis deskriptif persentase..

Untuk memperoleh persentase dari suatu nilai, dapat di cari dengan rumus:

$$NP = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

NP = Nilai dalam %

n = nilai yang diperoleh

N = jumlah seluruh nilai

100% = konstanta

(Muhammad Ali dalam Ipang dan Heri, 2014:41)

Dari hasil persentase yang diperoleh kemudian diklasifikasikan untuk memperoleh kesimpulan data. Pada tabel dibawah akan disajikan klasifikasi persentase

Tabel 1. Klasifikasi Persentase

| Persentase    | Interval Penilaian | Kriteria              |
|---------------|--------------------|-----------------------|
| 0% – 20%      | Tidak Baik         | Dibuang               |
| 20,1% - 40%   | Kurang Baik        | Diperbaiki            |
| 40,1 % - 70 % | Cukup Baik         | Digunakan (bersyarat) |
| 70% - 90%     | Baik               | Digunakan             |
| 90,1 % - 100% | Sangat Baik        | Digunakan             |

(Muhamad Ali dalam Ipang dan Heri, 2014:42)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Program latihan *Dribble* bola basket untuk atlet junior SMKN 1 Batusangkar ini dirancang dengan baik dan terencana. Setiap kali latihan berlangsung selama 90 menit, yang dibagi ke dalam beberapa tahap penting seperti pembukaan, pemanasan, latihan inti, istirahat, dan pendinginan.

Dalam program ini, para atlet junior dilatih berbagai teknik *Dribble* yang berbeda. Mereka berlatih gerakan seperti *High Bounce*, *Control Dribble*, *Between The Legs*, *One On One Drill*, *First Step Drill*, *Crossover Drill*, *First Step Drill*, *Variasi Dribble*, *Handicap Game Drill* dan *Drill Game And Lay-up*. Latihan ini membantu mereka menjadi lebih terampil dalam menguasai bola basket.

Setiap sesi latihan disusun dengan jumlah set dan pengulangan yang sama, yaitu 3 set dengan 2 kali ulangan. Waktu untuk setiap set berkisar antara 1-2 menit. Cara ini membantu atlet meningkatkan kekuatan dan kemampuan mengontrol bola dengan lebih baik.

### 1. Hasil Tes Awal Penilaian Kemampuan *Dribble* (Tes Praktik)

Tabel 2. Hasil Tes Awal Penilaian Kemampuan *Dribble*

| N o         | Nama Atlet             | Posisi Kaki | Pandangan Mata | Posisi Tangan | Kecepatan <i>Dribble</i> | Jumlah Skor |
|-------------|------------------------|-------------|----------------|---------------|--------------------------|-------------|
| 1           | Wahyu Saputra          | 3           | 3              | 4             | 3                        | 13          |
| 2           | Genta Perman           | 2           | 3              | 4             | 2                        | 11          |
| 3           | Jery Mauliadna Pratama | 3           | 3              | 3             | 1                        | 10          |
| 4           | Hafizh Alfarizi        | 3           | 2              | 3             | 1                        | 9           |
| 5           | Rehan Setiawan         | 2           | 2              | 2             | 1                        | 7           |
| 6           | Dava Afdhol Yulendriza | 3           | 3              | 3             | 1                        | 10          |
| 7           | Boni Fernandez         | 3           | 2              | 4             | 3                        | 12          |
| 8           | Maysa Nabilah          | 3           | 2              | 3             | 2                        | 10          |
| 9           | Randi Zaki Saputra     | 2           | 3              | 2             | 1                        | 8           |
| 10          | Esya Thum              | 2           | 2              | 4             | 3                        | 11          |
| 11          | Aura Fabi Ayiyi        | 2           | 2              | 3             | 1                        | 8           |
| 12          | Nofrianti Putri        | 3           | 3              | 3             | 1                        | 10          |
| 13          | Amirul Amin            | 3           | 3              | 2             | 1                        | 9           |
| 14          | Raziq Ferari Akbar     | 2           | 3              | 4             | 2                        | 11          |
| 15          | Sherly                 | 3           | 2              | 3             | 1                        | 9           |
| 16          | Raifan Viandhika       | 2           | 3              | 3             | 1                        | 9           |
| Jumlah Skor |                        | 41          | 41             | 50            | 25                       | 157         |

|                                 |             |             |             |             |             |
|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>Jumlah Skor Maksimal</b>     | <b>80</b>   | <b>80</b>   | <b>80</b>   | <b>80</b>   | <b>320</b>  |
| <b>Nilai Rata-Rata</b>          | <b>0,51</b> | <b>0,51</b> | <b>0,63</b> | <b>0,31</b> | <b>0,49</b> |
| <b>Persentase Skor Tercapai</b> | <b>51%</b>  | <b>51%</b>  | <b>63%</b>  | <b>31%</b>  | <b>49%</b>  |

(Sumber : Data Pribadi, 2024).

Berdasarkan hasil tes awal penilaian kemampuan *Dribble* yang dilakukan terhadap 16 atlet, diperoleh data yang menunjukkan variasi kemampuan pada empat aspek penilaian. Pada aspek posisi kaki dan pandangan mata, kedua aspek ini mencapai persentase yang sama yaitu 51% dari skor maksimal. Sementara itu, aspek posisi tangan menunjukkan persentase tertinggi yaitu 63%, sedangkan aspek kecepatan *Dribble* memperoleh persentase terendah yaitu 31%. Secara keseluruhan, rata-rata kemampuan *Dribble* atlet mencapai 49% dari skor maksimal. Mengacu pada interval penilaian menurut Muhamad Ali dalam Ipang dan Heri (2014:42), persentase ini termasuk dalam kategori cukup baik namun bersyarat, yang mengindikasikan bahwa masih diperlukan peningkatan kemampuan *Dribble* para atlet, terutama pada aspek kecepatan *Dribble* yang menunjukkan performa paling rendah.

## 2. Tinjauan Ahli Bidang Basket

Tabel 3. Validasi Ahli

| No | Butir Pertanyaan                                                                                 | Validator I |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1  | Kesesuaian program latihan dengan teknik dasar <i>Dribble</i> bola basket                        | 4           |
| 2  | Kejelasan petunjuk program latihan                                                               | 3           |
| 3  | Kesesuaian program latihan dengan alat yang digunakan dalam latihan                              | 4           |
| 4  | Ketepatan dalam memilih bentuk/metode latihan                                                    | 4           |
| 5  | Kesesuaian dalam menyusun program latihan dari termudah sampai pada tersulit                     | 4           |
| 6  | Kesesuaian rancangan latihan yang dibutuhkan pemain atlet ekstrakurikuler pada tingkatan SMA/SMK | 3           |
| 7  | Keektigfan rancangan program latihan bola basket                                                 | 4           |
| 8  | Mendorong peningkatan kemampuan pemain                                                           | 4           |
| 9  | Mendorong perkembangan aspek kognitif (pemahaman) pemain                                         | 4           |
| 10 | Mendorong perkembangan psikometrik (gerak) pemain                                                | 4           |
| 11 | Mendorong perkembangan aspek afektif (sikap) pemain                                              | 4           |
| 12 | Mendorong pemain aktif bergerak                                                                  | 4           |
| 13 | Dapat dilakukan pemain yang terampil maupun yang kurang terampil                                 | 3           |
| 14 | Meningkatkan minat dan motivasi pemain berpartisipasi dalam latihan teknik dasar <i>Dribble</i>  | 4           |
| 15 | Aman untuk diterapkan dalam metode latihan teknik dasar <i>Dribble</i> bola basket               | 4           |

|            |             |
|------------|-------------|
| Jumlah     | 57          |
| Persentase | 95%         |
| Kelayakan  | Sangat Baik |

(Sumber : Hasil validasi ahli , 2024)

Berdasarkan hasil validasi yang dilakukan oleh validator I dalam hal ini diberikan oleh dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan yaitu bapak Dr. Fahd Mukhtarsyaf, S. Pd, M.Pd terhadap program latihan teknik dasar *Dribble* bola basket, dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian memperoleh penilaian yang sangat baik. Dari 15 butir pertanyaan yang dinilai, validator memberikan skor tinggi hampir pada seluruh aspek, dengan total skor 57 dari skor maksimal 60, yang menghasilkan persentase kelayakan sebesar 95%.

Lembar evaluasi digunakan untuk menghimpun data dari para ahli kepelatihan bolabasket. Lembar tersebut berupa sejumlah aspek yang harus dinilai kelayakannya terhadap program latihan *Dribble* bola basket. Tinjauan ini menggunakan angket wawancara yang di tujuan kepada pembina ekstrakurikuler bola basket SMKN 1 Batusangkar. Berikut merupakan hasil tinjauan ahli bidang bola basket sebelum pengujian produk.

### 3. Pengujian Hasil dengan Angket

#### a. Hasil Uji Coba Angket

Tabel 4. Hasil Uji Coba Angket

| No | Pertanyaan Angket                                                                                                           | n  | N  | %     | Kategori    |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|-------|-------------|
| 1  | Seberapa jelas tujuan dan sasaran latihan <i>Dribble</i> bola basket yang ingin dicapai dalam program ini?                  | 60 | 64 | 93,75 | Sangat Baik |
| 2  | Bagaimana penilaian Anda terhadap kesesuaian materi latihan <i>Dribble</i> bola basket dengan kebutuhan dan kemampuan Anda? | 56 | 64 | 87,50 | Baik        |
| 3  | Seberapa bervariasi bentuk dan metode latihan <i>Dribble</i> bola basket yang diberikan dalam program ini?                  | 56 | 64 | 87,50 | Baik        |
| 4  | Apakah alokasi waktu untuk latihan <i>Dribble</i> bola basket sudah tepat dan mencukupi?                                    | 54 | 64 | 84,38 | Baik        |
| 5  | Bagaimana tingkat kesulitan latihan <i>Dribble</i> bola basket yang diberikan dalam program ini?                            | 46 | 64 | 71,88 | Baik        |
| 6  | Seberapa efektif umpan balik dan koreksi yang diberikan pelatih selama latihan <i>Dribble</i> bola basket?                  | 55 | 64 | 85,94 | Baik        |
| 7  | Apakah Anda merasakan adanya peningkatan kemampuan <i>Dribble</i> bola basket selama mengikuti program ini?                 | 56 | 64 | 87,50 | Baik        |
| 8  | Seberapa memotivasi program latihan <i>Dribble</i> bola basket ini bagi                                                     | 56 | 64 | 87,50 | Baik        |

|           |                                                                                                                           |    |    |       |             |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|-------|-------------|
|           | Anda untuk terus berlatih dan meningkatkan kemampuan?                                                                     |    |    |       |             |
| 9         | Bagaimana penilaian Anda terhadap kualifikasi dan kompetensi pelatih dalam memberikan latihan <i>Dribble</i> bola basket? | 60 | 64 | 93,75 | Sangat Baik |
| 10        | Seberapa sesuai penggunaan alat bantu dan fasilitas latihan <i>Dribble</i> bola basket dalam program ini?                 | 52 | 64 | 81,25 | Baik        |
| 11        | Apakah Anda merasa nyaman dan enjoy selama mengikuti latihan <i>Dribble</i> bola basket dalam program ini?                | 56 | 64 | 87,50 |             |
| 12        | Seberapa memadai dukungan dan bimbingan pelatih selama latihan <i>Dribble</i> bola basket berlangsung?                    | 59 | 64 | 92,19 | Sangat Baik |
| 13        | Apakah latihan <i>Dribble</i> bola basket dalam program ini sesuai dengan tingkat kemampuan dan kondisi Anda saat ini?    | 56 | 64 | 87,50 | Baik        |
| 14        | Bagaimana penilaian Anda terhadap keseluruhan pelaksanaan program latihan <i>Dribble</i> bola basket ini?                 | 58 | 64 | 90,63 | Sangat Baik |
| 15        | Secara keseluruhan, seberapa puas Anda dengan program latihan <i>Dribble</i> bola basket yang telah dijalankan?           | 59 | 64 | 92,19 | Sangat Baik |
| Rata-Rata |                                                                                                                           |    |    | 87,40 | Baik        |

(Sumber : Data Pribadi, 2024)

Berdasarkan hasil kuesioner yang diberikan kepada atlet junior SMKN 1 Batusangkar mengenai program latihan *dribble* bola basket, dapat disimpulkan bahwa program ini berjalan dengan baik dengan rata-rata persentase 87,40%. Program ini mendapat respons sangat positif terutama dalam hal kejelasan tujuan latihan dan kompetensi pelatih, yang masing-masing mencapai 93,75%. Para atlet juga merasa sangat puas dengan program ini, ditunjukkan dengan tingkat kepuasan mencapai 92,19%. Meskipun secara keseluruhan program berjalan baik, terdapat beberapa aspek yang masih bisa ditingkatkan, seperti tingkat kesulitan latihan yang mendapat persentase terendah sebesar 71,88% dan penggunaan alat bantu serta fasilitas latihan yang mendapat 81,25%. Program ini berhasil memberikan peningkatan kemampuan *dribble* yang dirasakan oleh para atlet, dengan materi latihan yang sesuai dengan kebutuhan mereka, serta metode latihan yang bervariasi, yang kesemuanya mendapat nilai 87,50%. Dukungan dan bimbingan pelatih yang memadai juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan program ini.

b. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Siswa Setelah Uji Coba Kelompok

1) Hasil Uji Validitas

Tabel 5. Hasil Uji Validitas dengan SPSS 21

| No | $r_{xy}$ | R-tabel | Keterangan |
|----|----------|---------|------------|
| 1  | 0,437    | 0,266   | Valid      |
| 2  | 0,674    | 0,266   | Valid      |
| 3  | 0,551    | 0,266   | Valid      |
| 4  | 0,295    | 0,266   | Valid      |
| 5  | 0,328    | 0,266   | Valid      |
| 6  | 0,699    | 0,266   | Valid      |
| 7  | 0,592    | 0,266   | Valid      |
| 8  | 0,674    | 0,266   | Valid      |
| 9  | 0,532    | 0,266   | Valid      |
| 10 | 0,518    | 0,266   | Valid      |
| 11 | 0,596    | 0,266   | Valid      |
| 12 | 0,510    | 0,266   | Valid      |
| 13 | 0,840    | 0,266   | Valid      |
| 14 | 0,700    | 0,266   | Valid      |
| 15 | 0,837    | 0,266   | Valid      |

(Sumber : Data Pribadi, 2024).

Berdasarkan hasil uji validitas yang dilakukan terhadap 15 pernyataan dengan jumlah sampel 16 responden, dapat disimpulkan bahwa seluruh item pernyataan dinyatakan valid. Hal ini ditunjukkan dari nilai  $r$  hitung ( $r_{xy}$ ) setiap item pernyataan yang lebih besar dari nilai  $r$  tabel (0,266). Nilai  $r$  hitung terendah terdapat pada pernyataan nomor 4 yaitu sebesar 0,295, sedangkan nilai  $r$  hitung tertinggi terdapat pada pernyataan nomor 13 yaitu sebesar 0,840. Dengan demikian, semua item pernyataan dalam instrumen penelitian ini dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur dan layak untuk digunakan dalam pengumpulan data penelitian.

## 2) Hasil Uji Reabilitas dengan SPSS 21

Tabel 6. Hasil Uji Reabilitas Angket Siswa

| Reliability Statistics |            |
|------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha       | N of Items |
| ,860                   | 15         |

(Sumber : Hasil Olah Data dengan SPSS 21, 2024)

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang dilakukan terhadap angket siswa menggunakan SPSS 21, diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,860 untuk 15 pertanyaan yang diujikan kepada 16 siswa. Mengacu pada dasar pengambilan keputusan menurut Wiratma Sujerweni (2014) yang menyatakan bahwa kuesioner dikatakan reliabel jika nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,6, maka dapat disimpulkan bahwa angket siswa tersebut memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi dan sangat layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

## 4. Hasil Tes Akhir Penilaian Kemampuan *Dribble* (Tes Praktik)

Tabel 7. Hasil Tes Akhir Penilaian Kemampuan *Dribble*

| No | Nama Atlet      | Posisi Kaki | Pandangan Mata | Posisi Tangan | Kecepatan <i>Dribble</i> | Jumlah Skor |
|----|-----------------|-------------|----------------|---------------|--------------------------|-------------|
| 1  | Wahyu Saputra   | 4           | 4              | 4             | 5                        | 17          |
| 2  | Genta Perman    | 5           | 4              | 4             | 4                        | 17          |
|    | Jery Mauliadna  |             |                |               |                          |             |
| 3  | Pratama         | 5           | 4              | 5             | 3                        | 17          |
| 4  | Hafizh Alfarizi | 4           | 5              | 4             | 4                        | 17          |
| 5  | Rehan Setiawan  | 4           | 4              | 4             | 4                        | 16          |
|    | Dava Afdhol     |             |                |               |                          |             |
| 6  | Yulendriza      | 4           | 4              | 5             | 5                        | 18          |
| 7  | Boni Fernandez  | 4           | 4              | 4             | 4                        | 16          |

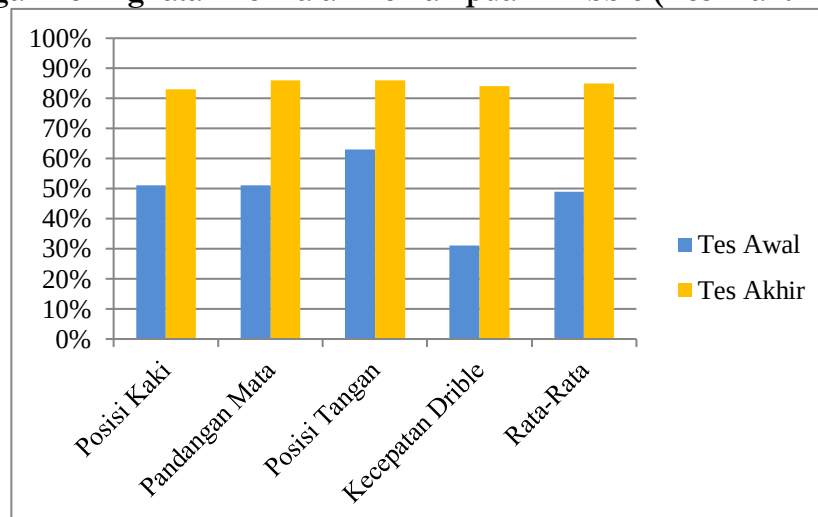


|                                 |                             |             |             |             |             |             |
|---------------------------------|-----------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 8                               | Maysa Nabilah<br>Randi Zaki | 4           | 5           | 4           | 4           | 17          |
| 9                               | Saputra                     | 3           | 4           | 5           | 4           | 16          |
| 10                              | Esya Thum                   | 4           | 5           | 4           | 5           | 18          |
| 11                              | Aura Fabi Ayiyi             | 5           | 4           | 5           | 4           | 18          |
| 12                              | Nofrianti Putri             | 4           | 5           | 3           | 4           | 16          |
| 13                              | Amirul Amin                 | 3           | 4           | 4           | 4           | 15          |
| 14                              | Raziq Ferari Akbar          | 4           | 4           | 5           | 5           | 18          |
| 15                              | Sherly                      | 5           | 4           | 4           | 4           | 17          |
| 16                              | Raifan Viandhika            | 4           | 5           | 5           | 4           | 18          |
| <b>Jumlah Skor</b>              |                             | <b>66</b>   | <b>69</b>   | <b>69</b>   | <b>67</b>   | <b>271</b>  |
| <b>Jumlah Skor Maksimal</b>     |                             | <b>80</b>   | <b>80</b>   | <b>80</b>   | <b>80</b>   | <b>320</b>  |
| <b>Nilai Rata-Rata</b>          |                             | <b>0,83</b> | <b>0,86</b> | <b>0,86</b> | <b>0,84</b> | <b>0,85</b> |
| <b>Persentase Skor Tercapai</b> |                             | <b>83%</b>  | <b>86%</b>  | <b>86%</b>  | <b>84%</b>  | <b>85%</b>  |

(Sumber : Data Pribadi, 2024)

Berdasarkan hasil tes akhir Penilaian Kemampuan *dribble* (Tes Praktik) yang dilakukan pada 16 atlet dalam kelompok uji coba, diperoleh hasil yang sangat memuaskan. Secara keseluruhan, rata-rata persentase skor yang dicapai adalah 85%, yang menurut Muhamad Ali termasuk dalam kategori baik dan dapat digunakan. Penilaian dilakukan terhadap empat aspek utama yaitu posisi kaki mencapai 83%, pandangan mata 86%, posisi tangan 86%, dan kecepatan *Dribble* 84%. Dari total skor maksimal 320, para atlet berhasil mengumpulkan total skor 271. Secara individual, beberapa atlet seperti Dava Afdhol Yulendriza, Esya Thum, Aura Fabi Ayiyi, Raziq Ferari Akbar, dan Raifan Viandhika mencapai skor tertinggi yaitu 18 poin, sementara skor terendah diperoleh oleh Amirul Amin dengan 15 poin. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan *Dribble* para atlet sudah berada pada level yang baik dan memenuhi standar yang diharapkan.

#### 5. Perbandingan Peningkatan Penilaian Kemampuan *Dribble* (Tes Praktik) pada Uji Coba



Gambar 1. Perbandingan Penilaian Tes Awal dan Akhir Kemampuan *Dribble* pada Uji Coba Kelompok

Berdasarkan grafik perbandingan penilaian tes awal dan akhir kemampuan *Dribble* pada uji coba kelompok, terlihat peningkatan yang signifikan di semua aspek yang dinilai. Pada aspek posisi kaki, terjadi peningkatan dari 50% menjadi 83%. Untuk pandangan mata, meningkat dari 50% menjadi 86%. Posisi tangan mengalami kenaikan dari 63% menjadi 86%, sedangkan kecepatan

*Dribble* menunjukkan peningkatan paling drastis dari 30% menjadi 84%. Secara keseluruhan, rata-rata kemampuan *Dribble* meningkat dari 48% pada tes awal menjadi 85% pada tes akhir. Hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan telah berhasil meningkatkan kemampuan *Dribble* para peserta secara menyeluruh, dengan peningkatan yang paling menonjol terlihat pada aspek kecepatan *Dribble*.

## Pembahasan

Hasil dari pengembangan model keterampilan dribble bolabasket yang diuji cobakan pada atlet junior SMKN 1 Batusangkar ditulis dalam bentuk program latihan dribble. Program tersebut menyajikan berbagai model latihan keterampilan dribble bolabasket untuk atlet pemula, masing-masing menggunakan beberapa model latihan yang berbeda. Menurut Yusuf dan Wibowo (2017), setiap model latihan keterampilan dribble bolabasket untuk atlet pemula disajikan dengan bentuk yang sama tetapi lanjutan. Oleh karena itu, diharapkan bahwa model latihan yang bervariasi akan mencapai tujuan latihan yang telah ditetapkan.

Dengan menerapkan program latihan dribble bola basket pada atlet junior SMKN 1 Batusangkar, tujuan yang diharapkan adalah untuk meningkatkan keterampilan dribble bola basket atlet junior dan menunjukkan pentingnya variasi latihan bola basket yang efektif, efisien, dan menarik. Program ini dirancang untuk memenuhi kebutuhan atlet junior dan disesuaikan dengan tingkat kebutuhan mereka.

Langkah awal yang dilakukan adalah dengan melakukan tes awal pada atlet junior. Tes awal ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui dan mengukur tingkat kemampuan dasar *dribble* yang dimiliki oleh para atlet sebelum diberikan program latihan. Hal ini penting dilakukan agar pelatih dapat mengetahui sejauh mana kemampuan awal setiap atlet dan aspek mana yang masih perlu ditingkatkan.

Tes ini dilakukan terhadap 16 atlet dengan menilai empat aspek utama yaitu posisi kaki, pandangan mata, posisi tangan, dan kecepatan *dribble*. Setiap aspek dinilai dengan skor maksimal 5, sehingga total skor maksimal yang bisa dicapai adalah 320. Hasil tes awal ini nantinya akan menjadi acuan untuk menyusun program latihan yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan para atlet.

Dari hasil penilaian, terlihat bahwa posisi tangan memiliki nilai rata-rata tertinggi dengan persentase 63%, yang menunjukkan bahwa para atlet sudah cukup baik dalam menempatkan posisi tangan mereka saat melakukan *dribble*. Sementara itu, posisi kaki dan pandangan mata memiliki nilai yang sama yaitu 51%, yang mengindikasikan bahwa kedua aspek ini masih memerlukan peningkatan.

Disamping itu, yang paling menarik perhatian adalah kecepatan *dribble* yang mendapatkan nilai terendah dengan persentase hanya 31%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas atlet masih kesulitan dalam mengontrol bola sambil bergerak dengan cepat. Dari 16 atlet, hanya tiga orang yang mendapat nilai 3 untuk aspek kecepatan *dribble*, yaitu Wahyu Saputra, Boni Fernandez, dan Esya Thum.

Secara keseluruhan, rata-rata persentase skor yang dicapai adalah 49%, yang menandakan bahwa kemampuan *dribble* para atlet masih berada di bawah standar yang diharapkan dan membutuhkan latihan lebih lanjut. Data ini akan menjadi dasar yang penting bagi pelatih untuk merancang program latihan yang efektif guna meningkatkan kemampuan *dribble* para atlet di semua aspek yang dinilai.

Tinjauan selanjutnya dapat dilihat dari pengujian angket kepada atlet junior SMKN 1 Batusangkar. Dimana Para atlet merasa sangat puas dengan berbagai aspek pelatihan, seperti kesesuaian materi, variasi metode latihan, peningkatan kemampuan *dribble*, dan motivasi yang diberikan selama program berlangsung. Dibuktikan dengan besarnya kualifikasi yang diberikan oleh 16 orang atlet junior SMKN 1 Batusangkar mencapai angka 87,4%. Yang mana berdasarkan tabel interval penilaian termasuk dalam kategori baik.

Meskipun secara umum program latihan dinilai sangat positif, terdapat beberapa catatan penting yang perlu diperhatikan. Aspek dengan skor terendah adalah tingkat kesulitan latihan *Dribble* yang hanya mencapai 72%, yang menandakan perlunya pengembangan lebih lanjut untuk

memberikan tantangan yang lebih optimal bagi para atlet. Selain itu, aspek alokasi waktu dan penggunaan fasilitas latihan masih memiliki ruang untuk perbaikan, meskipun sudah berada dalam kategori baik dengan persentase antara 81-84%.

Keberhasilan program ini tercermin dari tingginya tingkat kepuasan atlet, dukungan pelatih yang memadai, dan suasana latihan yang menyenangkan. Para atlet merasakan kenyamanan dan antusiasme selama mengikuti program, yang ditunjukkan dengan persentase kepuasan sebesar 88-92% pada berbagai aspek. Kesimpulan akhir menunjukkan bahwa program latihan *dribble* bola basket di SMKN 1 Batusangkar telah berhasil dilaksanakan dengan sangat baik, namun masih terbuka peluang untuk pengembangan dan peningkatan kualitas latihan di masa mendatang, terutama dalam hal variasi dan tingkat kesulitan latihan.

Tinjauan berikutnya adalah uji validasi program latihan *dribble* bola basket dari Validator. Penilaian validator menunjukkan bahwa program latihan memiliki kualitas yang sangat komprehensif, meliputi aspek teknis, metodologis, dan pengembangan pemain. Hampir semua butir pertanyaan mendapatkan skor tertinggi (4), yang mengindikasikan bahwa program latihan dinilai sangat sesuai dalam hal kesesuaian dengan teknik dasar *Dribble*, kejelasan petunjuk, ketepatan metode, dan potensi pengembangan kemampuan pemain baik dari segi kognitif, psikomotor, maupun afektif.

Hanya dua butir pertanyaan yang mendapatkan skor 3, yaitu terkait kesesuaian rancangan latihan untuk pemain atlet ekstrakurikuler SMKN 1 Batusangkar dan kemampuan program latihan untuk diterapkan pada pemain dengan tingkat keterampilan beragam. Namun, perbedaan skor ini tidak signifikan menurunkan kualitas keseluruhan program, yang tetap berada pada kategori sangat baik dengan persentase 95%. Hal ini menunjukkan bahwa program latihan teknik dasar *dribble* bola basket yang dikembangkan layak untuk diimplementasikan dengan potensi dampak positif yang tinggi bagi pengembangan keterampilan pemain. Berdasarkan tabel interval penilaian angka ini menunjukkan kategori sangat baik dan layak digunakan.

Selanjutnya melihat dari grafik perbandingan penilaian tes awal dan akhir kemampuan *dribble* bola basket pada uji coba kelompok, terlihat jelas adanya peningkatan yang signifikan pada kemampuan *dribble* para peserta antara tes awal dan tes akhir. Pada awalnya, kemampuan rata-rata peserta hanya mencapai 50%, namun setelah melakukan latihan, nilai rata-rata mereka meningkat hingga mencapai 85%. Mari kita bahas setiap aspek yang dinilai secara detail.

Dalam hal posisi kaki, peserta awalnya memiliki nilai sekitar 50% dan mengalami peningkatan menjadi 82% pada tes akhir. Untuk aspek pandangan mata, nilai awal peserta juga berada di angka 50% dan meningkat menjadi 85% saat tes akhir. Peningkatan juga terlihat pada posisi tangan, di mana nilai awal 63% naik menjadi 85%. Perubahan paling mencolok terlihat pada kecepatan *dribble*, yang awalnya hanya 30% namun meningkat drastis menjadi 83% pada tes akhir. Semua peningkatan ini menunjukkan bahwa latihan yang diberikan sangat efektif dalam meningkatkan kemampuan *dribble* peserta. Setiap aspek yang dilatih, mulai dari posisi kaki, pandangan mata, posisi tangan, hingga kecepatan *dribble*, mengalami perbaikan yang cukup besar. Hal ini membuktikan bahwa program latihan yang digunakan berhasil membantu peserta mengembangkan teknik *dribble* mereka dengan baik.

## **KESIMPULAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengembangan program latihan *dribble* bola basket pada atlet junior, dapat ditarik beberapa kesimpulan penting. Program latihan yang dikembangkan terbukti sangat efektif dalam meningkatkan kemampuan *dribble* para atlet junior. Hal ini terlihat dari hasil validasi yang mendapatkan skor sangat tinggi yaitu 95%, menunjukkan bahwa program ini layak dan sesuai untuk diterapkan.

Keberhasilan program ini juga didukung oleh respon positif dari para atlet yang memberikan penilaian dengan rata-rata 87,40% dalam kategori baik. Yang lebih menggembirakan lagi, program ini berhasil meningkatkan kemampuan *dribble* secara signifikan di semua aspek yang dinilai. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan rata-rata kemampuan *dribble* dari 48% menjadi 85%, dimana peningkatan paling mencolok terjadi pada aspek kecepatan *dribble* yang naik dari 30% menjadi 84%.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ali, Muhammad. (2014). *Metodologi dan Aplikasi Riset Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Creswell, J.W. (2014). *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Daharis, & Ramadhani, A. (2018). *Peningkatan Hasil Belajar Bermain Bola Basket Melalui Metode Latihan Variasi Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa*
- Djami, Yolis Y.A. 2018, *Basket Untuk Pemula Teori & Praktek*. Yogyakarta: CV. BudiUtama
- Firmansyah, Deri & Dede. (2022). Teknik pengambilan sampel umum dalam metodologi penelitian: Literature review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85-114.
- 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.
- Sugiyono. (2011). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2017). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni, V. W. (2014). *SPSS Untuk Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Yusuf, R. J. S., & Wibowo, R. (2017). Model Latihan Dribble Bola basket Untuk Pemula. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 9(2), 30–35.