

---

---

## PENGARUH PELATIHAN *CALL THE NUMBER DRILL* DAN *THREE CHAIR DRILL* TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING BOLA BASKET*

I Kadek Suardika, Gede Hendri Ari Susila, I Ketut Agus Artha

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
STKIP Agama Hindu Singaraja  
Indonesia

e-mail: [deksuguard@gmail.com](mailto:deksuguard@gmail.com), [hendrimuff123@gmail.com](mailto:hendrimuff123@gmail.com), [agusartha@gmail.com](mailto:agusartha@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian bertujuan untuk mengetahui (1) pengaruh pelatihan *Made Or Run Drill* terhadap keterampilan *shooting*, (2) pengaruh pelatihan *ten free throws in a row drill* terhadap keterampilan *shooting*, (3) perbedaan keterampilan *shooting* antara kelompok perlakuan *made or run drill* dan *ten free throws in a row drill*. sampel penelitian adalah siswa ekstrakurikuler bola basket SMAK TI Bali Global Singaraja Singaraja berjumlah 30 orang. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan rancangan *the modified pre-test – post-test group design*. tes pengumpulan data menggunakan tes keterampilan *shooting free throw*. analisis data menggunakan perhitungan statistik uji-t (*t-test*) pada taraf signifikansi 5%.

Hasil analisis data (1) pelatihan *made or run drill* berpengaruh terhadap keterampilan *shooting* Bola Basket, dengan hasil  $t_{hit} = 5,850 > t_{tab} = 2,145$ , (2) pelatihan *ten free throws in a row drill* berpengaruh terhadap keterampilan *shooting* Bola Basket, dengan hasil  $t_{hit} = 4,610 > t_{tab} = 2,145$ , (3) tidak terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *made or run drill* dan *ten free throws in a row drill* terhadap keterampilan *shooting*, dengan hasil  $t_{hit} = 0,000 < t_{tab} = 2,048$ . Pelatihan *made or run drill* dan *ten free throws in a row drill* sama-sama memberikan pengaruh terhadap keterampilan *shooting*, dilihat dari landasan teori yang mengatakan pelatihan keduanya sama-sama meningkatkan keterampilan *shooting*

Disimpulkan bahwa (1) ada pengaruh pengaruh pelatihan *made or run drill* terhadap keterampilan *shooting*, (2) ada pengaruh pelatihan *ten free throws in a row drill* terhadap keterampilan *shooting* (3) tidak terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *made or run drill* dan *ten free throws in a row drill* terhadap keterampilan *shooting*.

**Kata Kunci** : Pelatihan, Keterampilan, Shooting, Ekstrakurikuler

### ABSTRACT

The study aimed to determine (1) the effect of *Made Or Run Drill* training on shooting skills, (2) the effect of *ten free throwing a row drill* training on shooting skills, (3) differences in shooting skills between treatment groups *made or run drill* and *ten free throws in a row drill*. The sample of the study was 30 students of the SMAK TI Bali Global Singaraja basketball extracurricular students. This study uses a quasi-experimental method with the design of the modified pre-test-post-test group design. Data collection tests use the free throw shooting skill test. Data analysis uses t-test (*t-test*) statistical calculations at a significance level of 5%.

The results of data analysis (1) training *made or run drill* have an effect on Basketball shooting skills, with the results of  $t_{hit} = 5.850 > t_{tab} = 2.145$ , (2) *ten free throws in row drill* training affects Basketball shooting skills, with results  $t_{hit} = 4,610 > t_{tab} = 2,145$ , (3) there is no difference in effect between training *made or run drill* and *ten free throws in a row drill* on shooting skills,

---

with the results of  $t_{hit} = 0,000 < t_{tab} = 2,048$ . Training of made or run drill and ten free throws in a row drill both have an influence on shooting skills, judging from the theoretical foundation that says both training together improve shooting skills.

It was concluded that (1) there was the effect of training made or run drill on shooting skills, (2) there was the effect of ten free throws in a row drill training on shooting skills (3) there was no difference in effect between training made or run drill and ten free throws in a row drill for shooting skills.

*Key words: training, skills, shooting, extracurricular*

## PENDAHULUAN

Pendidikan Olahraga merupakan aktifitas yang sangat kompleks dan selalu mengalami suatu perkembangan, tujuan dari olahraga yaitu untuk mengoptimalkan kesegaran jasmani, fisik dan mental. Salah satu olahraga yang cukup populer di kalangan remaja dan anak-anak salah satunya cabang olahraga bola basket.

Bola basket dimainkan oleh dua *team* dengan 5 pemain tiap *team* dengan tujuan mendapatkan nilai (*score*) dengan memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah *team* lawan melakukan hal serupa. Bola basket sebagai olahraga rekreasi, dan prestasi yang digemari oleh orang tua, anak muda laki-laki maupun perempuan. Permainan bola basket sangat berkembang di dunia khususnya di negara asalnya yaitu di Amerika Serikat.

Di Indonesia permainan bola basket juga mengalami perkembangan, itu bisa dilihat dari banyaknya pertandingan yang diselenggarakan mulai dari tingkat Pekan Olahraga Seni dan Pelajar (PORSENIJAR), Pekan Olahraga Kabupaten (PORKAB), Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV), maupun dalam ajang *South East Asian Game (SEA Game)*.

Kabupaten Buleleng memiliki perkembangan prestasi bola basket yang cukup baik, ini dapat dilihat dari beberapa prestasi yang sempat diraih yaitu sebagai juara 3 dalam ajang PORPROV Bali tahun 2015 yang diselenggarakan di Buleleng cabang olahraga bola basket.

Perkembangan bola basket juga tidak lepas dari peran sekolah-sekolah yang ada di Kabupaten Buleleng.

Ekstrakurikuler SMK TI Bali Global Singaraja mampu menyalurkan minat dan bakat para siswa - siswi selain kewajiban mereka untuk belajar, melalui ekstrakurikuler ini mampu menyaring atlet-atlet berkualitas dalam cabang olahraga bola basket yang nantinya akan berguna untuk mencapai prestasi yang optimal.

Prestasi dari SMK TI Bali Global Singaraja saat ini tidak mengalami perkembangan, itu dikarenakan pencapaian prestasinya tidak pernah meningkat, lain halnya SMA yang berhasil mencapai mencapai target prestasi dalam pertandingan Pekan Olahraga Seni dan Pelajar (PORSENIJAR). Setelah peneliti melakukan pengamatan banyak ditemukan pada siswa ekstrakurikuler kurang dalam penguasaan *dribbling* ini dapat dilihat dari hasil tes keterampilan bola basket mendapatkan hasil dengan rata-rata *dribbling* 9,05, *shooting (under basket)* 14, dan *passing* 70,19 dari rata-rata tersebut kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler bola basket SMK TI Bali Global Singaraja kurang baik sehingga ini dapat mempengaruhi tingkat prestasi yang diraih. Penurunan prestasi ini disebabkan oleh kurangnya penekanan pada teknik dasar dalam permainan bola basket oleh pelatih, khususnya pada teknik *dribbling*, memberikan latihan tanpa berpedoman pada program latihan serta hanya memberikan latihan tidak tertata secara baik dan latihan tidak dapat dilakukan secara optimal.

Penguasaan teknik dasar permainan bola basket merupakan hal yang sangat penting dan harus dilatih agar dapat

menunjukkan permainan yang menarik dan memenangkan pertandingan.

Seperti yang diketahui pencapaian prestasi yang optimal akan dapat dicapai dengan penguasaan teknik-teknik permainan yang maksimal dan tingkat penguasaan teknik *dribbling* yang baik tersebut dapat dimiliki dengan dilakukannya pelatihan yang mengarah pada penguasaan teknik permainan bola basket khususnya pada penguasaan teknik *dribbling* serta pelatihannya. Pelatihan teknik yang diberikan masih umum dan tidak bervariasi serta tidak adanya program latihan yang mengakibatkan kejenuhan pada siswa.

Pelatihan yang tepat untuk melatih *dribbling* adalah pelatihan *call the number drill* yaitu pelatihan *dribbling* menekankan pemain untuk menggiring bola tanpa melihat bola dengan pandangan ke depan dan pelatihan *three chair drill* yaitu pelatihan *dribbling* yang menambahkan tiga kesulitan saat menggiring bola menuju keranjang yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* siswa. Pelatihan *dribbling* ini bertujuan untuk menerobos pertahanan lawan dan membawa bola ke daerah lawan.

Sehubungan uraian di atas maka dalam penelitian ini, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Pengaruh Pelatihan *Call The Numbers Drill* Dan *Three Chair Drill* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMK TI Bali Global Singaraja Tahun 2018”.

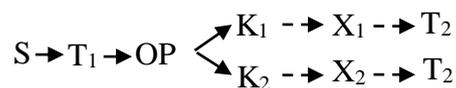
### METODE PENELITIAN

Subjek penelitian adalah keseluruhan varian yang menjadi bahan penelitian. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMK TI Bali Global Singaraja. Total keseluruhan jumlah subjek penelitian 30 orang.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode eksperimen. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode eksperimen, metode eksperimen yaitu sebagai metode penelitian yang digunakan

untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiono, 2011:72). Metode eksperimen, yaitu metode yang memberikan atau menggunakan suatu *treatment* (perlakuan), dengan tujuan ingin mengetahui dan membandingkan pengaruh suatu pelatihan terhadap gejala yang timbul. Dalam penelitian ini perbandingan pengaruh pelatihan yang diteliti adalah pengaruh pelatihan *call the number drill* dan pelatihan *three chair drill* terhadap keterampilan *dribbling*.

Rancangan penelitian yang digunakan adalah *the modified pre-test – post-test group design* (I Nyoman Kanca, 2010: 82). Hakekat subjek *modified pre-test – post-test group design* adalah sedemikian rupa sehingga pemisahan masing-masing kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II secara otomatis akan menyeimbangkan kedua kelompok itu. Kelompok perlakuan I dan perlakuan II dibagi dengan rumus A-B-B-A. Adanya kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II tersebut sangat penting guna mendapatkan kesimpulan dari penelitian yang benar, harus membandingkan sedikitnya dua kelompok dalam segi-segi yang dieksperimenkan. Kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II secara otomatis akan menyeimbangkan kedua kelompok itu. Untuk jelasnya rancangan penelitian dengan *the modified group pre-test – post-test design* dapat dilihat pada gambar 3.1



Gambar 3.1 Rancangan Penelitian (I Nyoman Kanca, 2010:87)

Keterangan :

S = Subjek

T<sub>1</sub> = Tes awal (*pre-test*)

OP = *Ordinal pairing*

K<sub>1</sub> = Kelompok perlakuan I dengan pelatihan *call the number drill*

K<sub>2</sub> = Kelompok perlakuan II dengan pelatihan *three chair drill*

- X<sub>1</sub> = Pelatihan *call the number drill*
- X<sub>2</sub> = Pelatihan *three chair drill*
- T<sub>2</sub> = Tes akhir (*post-test*)

teknik *ordinal pairing* (A-B-B-A) yaitu suatu cara pembagian kelompok subjek penelitian menjadi 2 kelompok agar memiliki kemampuan yang serupa dan hampir sama. Untuk menentukan kelompok perlakuan I (K<sub>1</sub>) dan kelompok perlakuan II (K<sub>2</sub>) dilakukan pengundian yaitu perwakilan setiap kelompok mengambil undian untuk menentukan jenis latihan. Di dalam undian tersebut tercantum kelompok *dribbling call the number drill* dan kelompok *dribbling three chair drill*. Kelompok perlakuan I melakukan pelatihan *dribbling call the number drill* dan kelompok perlakuan II melakukan pelatihan *dribbling three chair drill*. Pelatihan ini telah disusun dengan sedemikian rupa kedalam program latihan yang dilakukan selama 6 minggu atau selama 18 kali latihan dengan frekuensi 3 kali seminggu dan waktu pelaksanaan pelatihan adalah pagi hari pukul 07:00 – 09.00 Wita, setiap hari Minggu, Selasa, dan Kamis.

Teknik pengumpulan data dilaksanakan dengan tes dan pengukuran yang terbagi dalam tiga kegiatan diantaranya tes awal (*pre-test*), perlakuan (*treatment*) dan tes akhir (*post-test*). Data penelitian ini diperoleh dari hasil pengukuran variabel terikat yaitu keterampilan *dribbling* bola basket. Data-data tersebut merupakan data yang didapat dari tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) pada masing-masing kelompok perlakuan *dribbling* dengan pelatihan *dribbling call the number drill* dan *dribbling three chair drill*. Pelaksanaan tes akhir dilaksanakan setelah kelompok perlakuan diberikan pelatihan selama 18 kali pelatihan dengan menggunakan instrument penilaian *dribbling* melewati *cones*.

Sebelum melakukan analisis data beberapa persyaratan yang harus dipenuhi adalah uji normalitas data dan uji homogenitas data.

Uji normalitas data dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa data subjek

benar-benar berasal dari populasi yang berdistribusi normal, sehingga uji hipotesis dapat dilakukan. Menurut Darwiyah Syah (2007:67), “Uji normalitas data bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari hasil penelitian berdistribusi normal atau tidak”. Uji normalitas hasil dari lari dalam penelitian ini menggunakan analisis *Chi-Kuadrat*, dengan rumus sebagai berikut:

$$\chi^2 = \sum \frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$$

(Darwiyah Syah, 2007:72)

Keterangan :

- $\chi^2$  : Kuadrat chi (*chi-square*)
- F<sub>o</sub> : Frekuensi observasi (pengamatan)
- F<sub>e</sub> : Frekuensi ekspektasi (harapan)

Kriteria pengujian, terima H<sub>0</sub> jika  $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$ , pada taraf signifikansi 5% dan dk = jumlah kelas -3.

Uji homogenitas varians untuk kedua kelompok menggunakan uji-F dengan rumus sebagai berikut:

$$F_{hitung} = \frac{\text{Varians terbesar}}{\text{Varians terkecil}}$$

(Sugiyono, 2011 : 197)

Kriteria pengujian tolak H<sub>0</sub> jika  $F_{hitung} \geq F_{\alpha(n_1-1, n_2-1)}$ . Uji dilakukan pada taraf signifikansi 5% dengan db untuk pembilang n<sub>1</sub> – 1 dan db untuk penyebut n<sub>2</sub> – 1, yang berarti sampel tidak homogen.

Untuk mencari pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat menggunakan rumus t-test:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r\left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}}\right)\left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}}\right)}}$$

(Sugiyono, 2011:197)

Keterangan:

- $\bar{X}_1$  = rerata sampel 1
- $\bar{X}_2$  = rerata sampel 2
- S<sub>1</sub> = simpangan baku sampel 1
- S<sub>2</sub> = simpangan baku sampel 2
- S<sub>1</sub><sup>2</sup> = varians sampel 1

$S_2^2$  = varians sampel 2  
 $r$  = korelasi antara dua sampel

Untuk mencari perbedaan variabel terikat digunakan uji-t tidak berkorelasi (*independent*) dengan rumus *polled varians*, karena  $n_1 = n_2$  dan varians homogen. Adapun rumus *polled varians* adalah sebagai berikut.

$$t_{hit} = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1-1)S_1^2 + (n_2-1)S_2^2}{n_1+n_2-2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right)}}$$

(Sugiyono, 2011:197)

Keterangan:

- $\bar{X}_1$  = rerata sampel 1
- $\bar{X}_2$  = rerata sampel 2
- $S_1^2$  = varians sampel 1
- $S_2^2$  = varians sampel 2
- N = jumlah sampel

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi hasil data *pre-test* dengan N (responden) sebanyak 18 orang,

diperoleh *mean* (rata-rata) hasil keterampilan *dribbling* sebesar 10,11 dengan median (nilai tengah) sebesar 10,00. Hasil minimal sebesar 8,00 dan maksimal sebesar 13,00 dan standar deviasi sebesar 1,36. Sedangkan Data *post-test* dengan N (responden) sebanyak 18 orang, diperoleh *mean* (rata-rata) hasil keterampilan *dribbling* sebesar 13,50 dengan median (nilai tengah) sebesar 13,50. Hasil minimal sebesar 11,00 dan maksimal sebesar 16,00 dan standar deviasi sebesar 1,38. Dari data *pre-test* dan *post-test* tersebut diperoleh *gain score* yang merupakan selisih dari pengurangan antara *post-test* dan *pre-test*. Data *gain score* kelompok pelatihan *call the number drill* dengan *mean* (rata-rata) sebesar 3,38 *median* (nilai tengah) sebesar 3,50 dengan nilai tertinggi sebesar 5,00, nilai terendah sebesar 1,00 dan standar deviasi sebesar 1,03. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Kelompok Pelatihan *Call The Number Drill*

No	<i>Call The Number Drill</i>	<i>Pre- test</i>	<i>Post- test</i>	<i>Gain Score</i>
1	N	18	18	18
2	Mean	10,11	13,50	3,38
3	Median	10,00	13,50	3,50
4	Minimum	8,00	11,00	1,00
5	Maximum	13,00	16,00	5,00

Deskripsi hasil data *pre-test* dengan N (responden) sebanyak 18 orang, diperoleh *mean* (rata-rata) hasil keterampilan *dribbling* sebesar 9,88 dengan median (nilai tengah) sebesar 10,00. Hasil minimal sebesar 8,00 dan maksimal sebesar 12,00 dan standar deviasi sebesar 1,02. Sedangkan Data *post-test* dengan N (responden) sebanyak 18 orang, diperoleh *mean* (rata-rata) hasil keterampilan *dribbling* sebesar 13,33 dengan median (nilai tengah) sebesar 13,50. Hasil minimal sebesar 11,00 dan maksimal sebesar 15,00

dan standar deviasi sebesar 1,32. Dari data *pre-test* dan *post-test* tersebut diperoleh *gain score* yang merupakan selisih dari pengurangan antara *post-test* dan *pre-test*. Data *gain score* kelompok pelatihan *three chair drill* dengan *mean* (rata-rata) sebesar 3,44, *median* (nilai tengah) sebesar 4,00 dengan nilai tertinggi sebesar 5,00 nilai terendah sebesar 1,00 dan standar deviasi sebesar 1,14. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2 Deskripsi Kelompok Pelatihan *Three Chair Drill*

No	Three Chair Drill	Pre- test	Post- test	Gain Score
1	N	18	18	18
2	Mean	9,88	13,33	3,44
3	Median	10,00	13,50	4,00
4	Minimum	8,00	11,00	1,00
5	Maximum	12,00	15,00	5,00

Sebelum melakukan pengujian hipotesis yang pertama, maka terlebih dahulu dilakukan uji normalitas terhadap data *pre-test* pada pelatihan *call the number drill*. Adapun hasil uji normalitasnya yaitu sebagai berikut: *Tests of normality* diperoleh *P value* (nilai signifikansi) untuk uji *Kolmogorov Smirnov* adalah 0,058.

Dengan menggunakan  $\alpha = 0,05$  diperoleh nilai signifikan (0,058) > 0,05 sehingga  $H_0$  diterima.

Jadi dapat disimpulkan data berasal dari populasi yang menyebar normal menurut uji *Kolmogorov Smirnov*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Rekapitulasi Hasil Uji Normalitas Data *Call The Number Drill*

No	Kelompok Data	Signifikan	$\alpha$	Keterangan
1	Skor <i>pre-test</i> pada kelompok perlakuan <i>call the number drill</i>	0,058	0,05	Normal

Setelah datanya tersebut berdistribusi normal, maka dilanjutkan dengan uji hipotesisnya. Uji hipotesis pertama, pengujian hipotesis tersebut dilakukan dengan menggunakan uji-t subjek berkorelasi (*dependent*) dengan kriteria tolak  $H_0$  Jika  $|t_{hitung}| > t_{tabel}$  dan terima  $H_0$  Jika  $|t_{hitung}| < t_{tabel}$ . Atau tolak  $H_0$  apabila nilai signifikan < 0,05. *Paired samples test* didapat nilai t hitung 13,866. Dicari  $t_{tabel}$  dengan  $df=N-1=18-1=17$  dan  $\alpha = 0,05$

dengan menggunakan tabel distribusi t dan diperoleh  $t_{tabel} = 2,1098$ , sehingga  $|t_{hitung}| = |13,866| = 13,866 > t_{tabel} = 2,1098$  (tolak  $H_0$ ).

Jadi kesimpulannya adalah terdapat pengaruh pelatihan *call the number drill* terhadap keterampilan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMK TI Bali Global Singaraja tahun 2018. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4 Rekapitulasi Hasil Uji *Dependent Call The Number Drill*

No	Kelompok Data	T hitung	T table	Keterangan
1	Skor <i>pretest -posttest</i> pada kelompok perlakuan <i>call number drill</i>	13,866	2,1098	Tolak $H_0$

Sebelum melakukan pengujian hipotesis yang kedua, maka terlebih dahulu dilakukan uji normalitas terhadap data *pre-test* pada pelatihan *three chair drill*. Adapun

hasil uji normalitasnya yaitu sebagai berikut: *Tests of Normality* diperoleh *P value* (nilai signifikansi) untuk uji *Kolmogorov Smirnov* adalah 0,064.

Dengan menggunakan  $\alpha = 0,05$  diperoleh nilai signifikan  $(0,064) > 0,05$  sehingga  $H_0$  diterima.

Jadi dapat disimpulkan data berasal dari populasi yang menyebar normal

menurut uji *Kolmogorov Smirnov*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Rekapitulasi Hasil Uji Normalitas Data *Three Chair Drill*

No	Kelompok Data	Signifikan	A	Keterangan
1	Skor <i>pre-test</i> pada kelompok perlakuan <i>three chair drill</i>	0,064	0,05	Normal

Setelah datanya tersebut berdistribusi normal, maka dilanjutkan dengan uji hipotesisnya. Uji hipotesis pertama, pengujian hipotesis tersebut dilakukan dengan menggunakan uji-t subjek berkorelasi (*dependent*) dengan kriteria tolak  $H_0$  Jika  $|t_{hitung}| > t_{tabel}$  dan terima  $H_0$  Jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$ . Atau tolak  $H_0$  apabila nilai signifikan  $< 0,05$ . *Paired samples test* didapat nilai t hitung 12,718. Dicari  $t_{tabel}$  dengan  $df=N-1=18-1=17$  dan  $\alpha = 0,05$

dengan menggunakan tabel distribusi t dan diperoleh  $t_{tabel} = 2,1098$ , sehingga  $|t_{hitung}| = |12,718| = 12,718 > t_{tabel} = 2,1098$  (tolak  $H_0$ ).

Jadi kesimpulannya adalah terdapat pengaruh pelatihan *three chair drill* terhadap keterampilan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMK TI Bali Global Singaraja tahun 2018. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Rekapitulasi Hasil Uji *Dependent Three Chair Drill*

No	Kelompok Data	T hitung	T tabel	Keterangan
1	Skor <i>pretes-posttest</i> pada kelompok perlakuan <i>three chair drill</i>	12,718	2,1098	Tolak $H_0$

Sebelum melakukan uji hipotesis yang ketiga, maka terlebih dahulu dilakukan uji homogenitas. Dalam uji homogenitas ini menggunakan metode *Levene's Test*, dengan bantuan SPSS 17.0. Data yang diperoleh akan memenuhi uji homogenitas jika nilai signifikansi hitung yang diujikan lebih besar dari pada  $\alpha$  ( $\text{sig} > 0,05$ ). Nilai *Levene's* ditunjukkan pada baris Nilai *Based on Mean*, yaitu 0,352 dengan P

value (signifikan) sebesar 0,557. Dengan menggunakan  $\alpha = 0,05$  diperoleh nilai signifikan  $(0,557) > 0,05$  sehingga  $H_0$  diterima.

Jadi kesimpulannya adalah varian data kelompok pelatihan *call the number drill* dan kelompok pelatihan *three chair drill* homogen. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Rekapitulasi Hasil Uji Homogenitas Data

Data	Nilai uji	Df 1	Df 2	Sig	Keterangan
<i>Call The Number Drill</i>	0,004	1	34	0,949	Homogen

<i>Three Chair Drill</i>	0,087	1	34	0,158	Homogen
<i>Gain Score</i>	0,352	1	34	0,557	Homogen

Selanjutnya dalam uji hipotesis ketiga, pengujian hipotesis tersebut dilakukan dengan menggunakan uji-t subjek tidak berkorelasi (*independent*) dengan kriteria tolak  $H_0$  jika  $|t_{hitung}| > t_{tabel}$  dan terima  $H_0$  jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$ . Atau tolak  $H_0$  apabila nilai signifikan  $< 0,05$

Nilai  $t$  hitung adalah 0,152 pada DF 34. DF pada uji  $t$  adalah  $N-2$ , yaitu pada kasus ini  $36-2 = 34$ . Nilai  $t$  hitung ini dibandingkan dengan  $t$  tabel pada DF 34 dan  $\alpha = 0,05$  untuk uji dua sisi.  $T$  hitung adalah 0,152. Didapat  $t$  hitung = 0,152  $<$   $t$  tabel = 2,0332 ( $H_0$  diterima). Kesimpulannya adalah tidak terdapat perbedaan pengaruh pelatihan *call the number drill* dan *three chair drill* terhadap keterampilan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMK TI Bali Global Singaraja tahun 2018.

Cara kedua adalah dengan melihat nilai signifikan atau *P value*. Pada kasus di atas nilai *P value* sebesar 0,880 untuk uji dua sisi. Dengan menggunakan  $\alpha = 0,05$  diperoleh *P value* = 0,880  $>$  0,05 sehingga  $H_0$  diterima.

Jadi kesimpulannya adalah tidak terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *call the number drill* dan *three chair drill* terhadap keterampilan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMK TI Bali Global Singaraja tahun 2018.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh pelatihan *call the number drill* terhadap keterampilan *dribbling* bola basket.

*Call the number drill* merupakan salah satu bentuk pelatihan *dribbling* bola basket. Jika dilihat dari hasil uji hipotesis pertama *paired samples test*, dimana didapat nilai nilai  $t$  hitung 13,866. Dicari  $t_{tabel}$  dengan  $df=N-1=17$  dan  $\alpha = 0,05$  dengan menggunakan tabel distribusi  $t$  dan diperoleh  $t_{tabel} = 2,109$ , sehingga  $|t_{hitung}| =$

$|13,866| = 13,866 > t_{tabel} = 2,109$  (tolak  $H_0$ ).

Jadi kesimpulannya adalah terdapat pengaruh *call the number drill* terhadap keterampilan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMK TI Bali Global Singaraja tahun 2018, dengan peningkatan 3,39 %.

Hal tersebut sesuai dengan landasan teori, yang menyatakan bahwa *drill* yang menekankan pemain untuk menggiring tanpa melihat bola. Tim dibagi menjadi dua kelompok, satu di sisi kanan dari setengah lapangan, di luar *base line*, dan yang lainnya di sisi kanan setengah lapangan lainnya, di luar *base line*. Ada tiga bola per kelompok, dan dua pelatih ditetapkan dekat garis lapangan tengah, menghadap ke pemain (Giorgio Gandolfi, 2010:31).

Pada saat pelatih mengeluarkan perintah, pemain pertama dari setiap baris mulai kecepatan menggiring bola ke arah keranjang berlawanan. Pelatih selalu mengawasi atlet dari depan. Pada titik tertentu, pelatih mengangkat satu tangan sambil menampilkan jumlah jari. Pemain harus memanggil nomor jari yang diangkat pelatih, dan kemudian terus menggiring bola kecepatan penuh dan selesai dengan *lay up*. Setelah siswa mencapai perpanjangan garis lemparan bebas, siswa harus pergi ke keranjang dengan tidak lebih dari menggiring bola. Pemain kedua dari setiap baris dimulai *drill* ketika pemain di depannya telah melewati garis pertengahan lapangan (Giorgio Gandolfi, 2010:31).

Kemudian *drill* berlanjut dengan garis bergerak dari sisi kanan ke sisi kiri, sehingga pemain sekarang menggiring bola dengan tangan kiri. *Drill* ini dijalankan untuk sejumlah pengulangan atau waktu yang ditetapkan. Giorgio Gandolfi (2010:31). Kelebihan dari pelatihan *call the number drill* adalah mampu memberikan kemampuan *dribbling* yang cepat.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan penguasaan teknik dasar permainan bola basket sangat penting, namun penguasaan teknik tersebut belum sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Mengingat pentingnya penguasaan teknik tersebut, maka peneliti merencanakan melakukan penelitian di bidang bola basket yang mengkaji teknik dasar permainan bola basket khususnya keterampilan *dribbling* bola basket.

2. Terdapat pengaruh pelatihan *three chair drill* terhadap keterampilan *dribbling* bola basket.

Pelatihan *three chair drill* terhadap keterampilan *dribbling* bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK TI Bali Global Singaraja tahun 2018 mempunyai pengaruh. itu dapat disimpulkan dari hasil uji hipotesis kedua *paired samples test*, dimana didapat nilai  $t$  hitung 12,718. D dicari  $t_{tabel}$  dengan  $df=N-1=17$  dan  $\alpha = 0,05$  dengan menggunakan tabel distribusi  $t$  dan diperoleh  $t_{tabel} = 2,1098$ , sehingga  $|t_{hitung}| = |12,718| = 12,718 > t_{tabel} = 2,1098$  (tolak  $H_0$ ). Jadi kesimpulannya adalah terdapat pengaruh pelatihan *three chair drill* terhadap keterampilan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMK TI Bali Global Singaraja tahun 2018, dengan peningkatan sebesar 3.44 %.

Hal tersebut sesuai dengan landasan teori, yang menyatakan bahwa pelatihan *three chair drill* terhadap keterampilan *dribbling* bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK TI Bali Global Singaraja tahun 2018. Dari hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pelatihan *three chair drill* terhadap keterampilan *dribbling* bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK TI Bali Global Singaraja tahun 2018. Tujuan dari *three chair drill* adalah menambahkan kesulitan untuk menuju ke keranjang. Peralatan 3 kursi, 4 bola, personil seluruh tim. Tim dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing berbaris di pertengahan setengah lapangan. Menetapkan tiga kursi di jalur tengah dari setengah lapangan (Giorgio Gandolfi, 2010:40).

Pemain pertama menggiring ke arah kursi dan menggiring bola melakukan

*dribble crossover*. Kemudian, ketika siswa mendekati kursi kedua, siswa melakukan *behind the back dribble*, dan akhirnya, ketika siswa mencapai kursi ketiga, siswa melakukan *between the leg dribble* sebelum sampai ke keranjang, *finish* dengan *lay up* (Giorgio Gandolfi, 2010:40).

Setelah sejumlah pengulangan per pemain atau waktu yang ditetapkan, dua kursi terakhir dipindahkan ke sisi yang berlawanan, sehingga pemain bisa berlatih dengan tangan yang lain (Giorgio Gandolfi, 2010:40). Kelebihan dari pelatihan *three chair drill* adalah memberikan kemampuan *dribbling* untuk melewati lawan dengan beberapa teknik.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan penguasaan teknik dasar permainan bola basket sangat penting, namun penguasaan teknik tersebut belum sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Mengingat pentingnya penguasaan teknik tersebut, maka peneliti merencanakan melakukan penelitian di bidang bola basket yang mengkaji teknik dasar permainan bola basket khususnya keterampilan *dribbling* bola basket.

3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh pelatihan *call the number drill* dan *three chair drill* terhadap keterampilan *dribbling* bola basket.

Kedua pelatihan ini cenderung menghasilkan teknik *dribbling* yang baik yang digunakan pada saat pertandingan bola basket, itu dapat disimpulkan dari hasil uji hipotesis ke 3 menggunakan Uji Independent *t-test* dimana diperoleh nilai  $t$  hitungnya adalah 0,152 pada DF 34. DF pada uji  $t$  adalah  $N-2$ , yaitu pada kasus ini  $36-2 = 34$ . Nilai  $t$  hitung ini dibandingkan dengan  $t$  tabel pada DF 34 dan  $\alpha = 0,05$  untuk uji dua sisi.  $T$  hitungnya adalah 0,152. Didapat  $t$  hitung =  $0,152 < t$  tabel = 2,0332 ( $H_0$  diterima). Kesimpulannya adalah tidak terdapat perbedaan pengaruh pelatihan *call the number drill* dan *three chair drill* terhadap keterampilan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMK TI Bali Global Singaraja tahun 2018. Tidak terdapatnya perbedaan pengaruh dari kedua variabel bebas yaitu pelatihan *call*

*the number drill* dan pelatihan *three chair drill* dikarenakan kedua pelatihan tersebut sama-sama dimaksudkan untuk meningkatkan teknik *dribbling* pada permainan bola basket, yang membedakan dua variabel bebas dalam penelitian ini adalah pelaksanaannya. Hal ini berarti pengaruh yang dihasilkan dari kedua kelompok perlakuan yaitu terdapat peningkatan teknik *dribbling* yang sama. Dimana pelatihan *call the number drill* memiliki peningkatan 3,39 % dan pelatihan *three chair drill* memiliki peningkatan 3,44%, dengan selisih peningkatan 0,05 %. Hal tersebut sesuai dengan landasan teori, yang menyatakan bahwa pelatihan *call the number drill* ini meningkatkan keterampilan *dribbling bola basket* karena *call the number drill* merupakan salah satu bentuk pelatihan *dribbling bola basket*. “Langkah awal untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola basket adalah pertama-tama memantapkan dasar keterampilan penguasaan bola dengan menggunakan beberapa jenis latihan yang bisa membantu mengembangkan keterampilan penguasaan bola” (Gede Eka Budi Darmawan, 2011:49). Kedua pelatihan ini cenderung menghasilkan teknik *dribbling* yang baik yang digunakan pada saat pertandingan bola basket.

### SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat diambil beberapa simpulan antara lain (1) terdapat pengaruh pelatihan *call the number drill* yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling* bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK TI Bali Global Singaraja tahun 2018 sebesar 3,39 %. (2) terdapat pengaruh pelatihan *three chair drill* yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling* bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK TI Bali Global Singaraja tahun 2018 sebesar 3,44 %. (3) tidak terdapat perbedaan pengaruh pelatihan *call the number drill* dan *three chair drill* yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling* bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK TI Bali Global

Singaraja tahun 2018 dengan selisih 0,05 %.

Berdasarkan hasil penelitian ini, hal-hal yang dapat disarankan adalah sebagai berikut: (1) bagi pelatih atau guru olahraga hendaknya dapat menekankan pelatihan *call the number drill* dan *three chair drill* yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling* bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK TI Bali Global Singaraja. sehingga dapat melakukan teknik dasar *dribbling* dengan lebih baik. (2) bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan penelitian dengan variabel yang sama. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat mengembangkan penelitian dengan pelatihan yang berbeda untuk memperoleh keterampilan *dribbling* yang lebih baik. (3) bagi para siswa ekstrakurikuler SMK TI Bali Global Singaraja diharapkan untuk melaksanakan pelatihan fisik secara rutin sebelum melaksanakan pelatihan teknik agar kondisi fisik tetap terjaga dan optimal.

### DAFTAR PUSTAKA

- Irianto, Djoko Pekik. 2002. *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: Perpustakaan FIK UNY.
- Darmawan, Gede Eka Budi. 2011. *TP. Kepeleatihan Bola Basket*. Singaraja: Buku Ajar.
- Kanca, I Nyoman. 2004. *Pengaruh Pelatihan Fisik Aerobik dan Anaerobik terhadap Absorpsi Karbohidrat dan Protein di Usus Halus Rattus Norvegicus Strain Wistar*. Surabaya (disertasi): Program Pascasarjana Universitas Airlangga.
- , 2010. *Metodologi Penelitian Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Singaraja: Buku Ajar.
- Nala, Ngurah. 1998. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Program Pascasarjana Program Studi

Fisiologi Olahraga Universitas  
Udayana.

-----, 1992. *Kumpulan Tulisan Olahraga*.  
Denpasar: KONI Provinsi Bali.

Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian  
Kuantitatif Kualitatif dan R&D*.  
Bandung:  
Alfabeta.

Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran  
Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-  
Prinsip Dan Penerapannya*. Jakarta:  
Direktorat Jendral Olahraga.

Sodikun, Imam. 1992. *Olahraga Pilihan  
Bola Basket*. Departemen  
Pendidikan Dan Kebudayaan.

Undiksha. 2014. *Pedoman Penulisan  
Skripsi dan Tugas Akhir program  
Sarjana  
Dan Diploma 3 Universitas  
Pendidikan Ganesha Edisi Revisi*.  
Singaraja:  
Kementerian Pendidikan dan  
Kebudayaan Universitas Pendidikan  
Ganesha.

Wissel, Hal. 2000. *Bola Basket: Langkah  
Untuk Sukses*. Terjemahan Bagus  
Pribadi. *Basketball Steps To  
Success*. 1996. Jakarta: PT Raja  
Grafindo Persada

Gandolfi, Giorgio. 2010. *The Complete  
Book of Offensive Basket Ball Drill*.  
Cetakan 1. United States: The  
McGraw-Hill Companies. Inc.