

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Pengertian Variasi *Dribble*

Menurut Johansyah (2013, hlm. 19-20) “Variasi merupakan gabungan beberapa hal (teknik dasar) yang di lakukan dalam suatu rangkaian gerak, yang bertujuan agar atlet dapat menguasai teknik dasar dengan baik”. Berdasarkan pengertian tersebut, tujuan penulis mengadakan variasi latihan agar menciptakan suasana yang tidak membosankan bagi atlet sehingga perhatian mereka (siswa ekstrakurikuler bola basket) terpusat pada latihan.

Johansyah (2013, hlm.19-20) juga menyatakan bahwa “Variasi latihan sangat tergantung pada kemampuan pelatih untuk menerapkan pengetahuan ilmiahnya dalam gaya yang kreatif. Penerapan variasi latihan harus berdasar pada pemahaman yang utuh akan bioenergetic dari olahraga, pola gerak yang di gunakan dalam olahraga, keterampilan yang di perlukan, dan level dari pengembangan usia latihan atlet.” Berdasarkan pernyataan tersebut, peneliti akan menerapkan pengetahuan ilmiah dengan menerapkan beberapa model variasi latihan dalam penelitian yang telah dilakukan diantaranya *dribble* dalam segi empat, *dribble* sambil melingkar, *dribble* dengan pola slalom, *dribble* melawan operan, *dribble* beranting/estafet, dan *dribble* sambil menepis bola lawan.

2.1.2 Tujuan dan Manfaat Variasi Latihan

Setiap pelatih memiliki metode dalam menyampaikan materi pada saat melatih, hal tersebut memiliki tujuan agar dapat mencapai manfaat baik secara fisik maupun mental. Untuk mencegah kebosanan pada saat latihan, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan dengan cara mengganti atau menambah bentuk latihan atau suasana latihan. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2014, hlm. 18) bahwa “seorang pelatih harus kreatif dalam menyajikan program latihannya, pelatih harus pandai mencari dan menerapkan variasi latihan, misalnya dengan menggunakan alat bantu lain yang berbeda dan lain sebagainya”.

Misalnya latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bolabasket yang dilakukan peneliti dalam hal ini melalui variasi *dribble* dalam segi empat, *dribble* sambil melingkar, *dribble* dengan pola slalom, *dribble* melawan operan, *dribble* beranting/estafet, dan *dribble* sambil menepis bola lawan ini harus relevan dengan tujuan latihan yang dilakukan untuk meningkatkan komponen kondisi fisik yaitu kelincahan. Variasi latihan harus benar-benar dikemas secara baik oleh pelatih agar pemain tetap bersemangat dalam menjalankan program latihannya sehingga tidak terjadi kejenuhan/kebosanan (boredom) atau basi (staleness).

Jelas sekali bahwa seorang pelatih bukan hanya dituntut menguasai tentang ilmu kepelatihan saja sebagai sarana penunjang utama dalam melatih, tetapi juga harus bisa menguasai keilmuan psikologis dan kreatif dalam membuat/menyajikan variasi dalam latihan sehingga atlet yang dibinanya tidak mengalami kejenuhan.

Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan pada saat latihan dapat dihindari dan tujuan latihan untuk meningkatkan kelincahan bisa tercapai. Variasi-variasi latihan yang dikreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet. Variasi-variasi latihan yang dikreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet.

2.1.3 Model-model Variasi Latihan *Dribble*

Dribble bola basket merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari permainan bola basket dan sangat penting untuk bermain individu dan tim. Komponen ini akan dijadikan fokus perhatian dalam penelitian ini dengan cara memberikan bentuk latihan dengan penerapan model variasi latihan *dribble* berpola seperti: *dribble* dalam segi empat, *dribble* sambil melingkar, *dribble* dengan pola slalom, *dribble* melawan operan, *dribble* beranting (estafet), dan *dribble* sambil menepis bola lawan.

Macam-macam *Dribble* bola basket yang akan digunakan. Menurut Ahmadi (2007), adalah sebagai berikut:

- a) *Dribble* dalam segi empat
Dribble ini dilatihkan bertujuan untuk menguasai teknik *Dribble* dengan tangan kanan dan kiri.
- b) *Dribble* sambil melingkar

Dribble ini dilatihkan bertujuan untuk melatih *Dribble* sambil berputar. Latihan mula-mula dilakukan dengan tangan kanan kemudian dengan tangan kiri.

- c) *Dribble* dengan pola slalom
Dribble ini dilatihkan bertujuan untuk melatih kemahiran membawa bola secara berganti-ganti dengan tangan kanan dan kiri serta membiasakan *Dribble* tanpa melihat bola.
- d) *Dribble* melawan operan
Dribble ini dilatihkan bertujuan untuk kualitas operan dan *Dribble* cepat sambil bergerak maju.
- e) *Dribble* beranting (estafet)
Dribble ini dilatihkan bertujuan untuk melatih *Dribble* secara cepat dengan tangan kanan dan kiri.
- f) *Dribble* sambil menepis bola lawan
Dribble ini dilatihkan bertujuan untuk melindungi bola dengan tubuh sambil melepaskan pandangan dari bola untuk memperhatikan situasi permainan. (hlm 26-28).

Berdasarkan pernyataan teori ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa ada nya treatment untuk meningkatkan kemampuan teknik *dribble* berupa dalam bentuk latihan dengan penerapan model variasi latihan *dribble* berpola seperti: *dribble* dalam segi empat, *dribble* sambil melingkar, *dribble* dengan pola slalom, *dribble* melawan operan, *dribble* beranting (estafet), dan *dribble* sambil menepis bola lawan

2.1.4 Pelaksanaan Model Variasi Latihan *Dribble*

Berdasarkan Pelaksanaannya, model latihan variasi *dribble* bola basket yang akan digunakan dalam penelitian ini. Menurut Ahmadi (2007), adalah sebagai berikut:

- a. *Dribble* dalam Segi Empat
Adapun pelaksanaannya, Sekelompok pemain beriringan membawa bola dengan tangan kanan mengelilingi ruangan. Setelah satu putaran, arah *dribble* berbalik dan bola dibawa dengan tangan kiri.
- b. *Dribble* Sambil Melingkar
Adapun pelaksanaannya, Para pemain secara berturut-turut membawa bola dengan tangan kanan, berputar mengitari petak tembakan bebas dan lingkaran tengah. Pada setiap putaran, muka menghadap ke tengah lingkaran. Setelah itu *dribble* dilakukan dengan tangan kiri, berputar mengikuti arah jarum jam.
- c. *Dribble* dengan Pola Slalom
Adapun pelaksanaannya, Cone diatur berjejer, dianggap sebagai lawanyang

mencegat. Karena itu, *dribble* harus dilakukan dengan berganti-ganti tangan agar bola terlindungi dengan tubuh dari kemungkinan direbut lawan. Latihan ini bisa dilakukan dalam bentuk perlombaan / permainan dan secara berantai (estafet).

d. *Dribble Melawan Operan*

Adapun pelaksanaannya, Pemain (1) dan (2) berlari bolak-balik sambil saling mengoper bola. Sementara itu, pemain (3) menempuh jarak yang sama dengan menggiring bola. Latihan ini ditunjukkan untuk mengetahui pihak yang lebih cepat kembali ke posisi semula. Posisi pemain bertukar-tukar sampai semua mendapat giliran satu kali mendapat *dribble*.

e. *Dribble Beranting / Estafet*

Adapun pelaksanaannya, Pemain dibagi menjadi dua kelompok yang sama jumlahnya. Pemain pertama pada setiap masing-masing kelompok membawa bola dengan tangan kanan ke seberang ruang, lalu kembali membawa bola dengan tangan kiri. Penyerahan bola pada pemain berikutnya dilakukan di belakang garis start.

f. *Dribble Sambil Menepis Bola Lawan*

Adapun pelaksanaannya, Kumpulkan pemain sebanyak mungkin di tempat latihan, masing-masing dengan semua pemain melakukan *Dribble* secara serempak sambil berusaha menepis bola pemain lain, tetapi gerakan *Dribble* tidak boleh terputus. Pemain yang bolanya berhasil ditepis pemain lain harus berhenti bermain. Ruang pemain dipersempit apabila jumlah pemain semakin berkurang. (hlm. 26-28)

2.1.5 Permainan Bola Basket

Permainan bola basket ditemukan pada tahun 1891 oleh Dr. James Naismith, seorang anggota sekolah pelatihan YMCA di Springfield, Massachusetts (sekarang dikenal dengan Springfield College). Beliau merancang bola basket sebagai jawaban atas tugas yang diberikan oleh Dr. Luther Gulick, Direktur Departemen Pendidikan Fisik, yang menugaskan untuk membentuk suatu permainan seperti sepakbola atau lacrosse yang dapat dimainkan dalam ruangan selama musim dingin. Bola basket segera dikenal dan tersebar cepat ke seluruh negeri dan dunia oleh perjalanan para lulusan sekolah pelatihan YCMA.

Bola basket menjadi olahraga yang berkembang pesat di dunia. Beberapa alasannya adalah sebagai berikut :

- a) Jenis olahraga ini melibatkan banyak orang. Walaupun bola basket ditemukan sebagai olahraga dalam ruangan (indoor sport), namun sekarang dimainkan di dalam ruangan maupun di luar ruangan.

- b) Bola basket adalah olahraga untuk semua orang. Walaupun bola basket adalah olahraga anak muda dengan pemain terbanyak pria remaja, namun bola basket dimainkan oleh baik pria maupun wanita dari segala usia. Remaja putri lebih banyak senang bermain bola basket pada pertandingan antar SMA dibandingkan olahraga lain.
- c) Kompetisi bola basket unik, karena tidak seperti olahraga lain, ia mudah dimodifikasi.
- d) Bola basket dapat dimainkan sendirian, dimana yang dibutuhkan hanya bola, ring, dan lapangan, dan anda bisa menciptakan permainan yang kompetitif yang tidak dapat dilakukan pada olahraga lainnya.

Perlengkapan yang harus tersedia dalam permainan bola basket, antarlain lapangan, papan pantul dengan tiangnya, dan bola.

a) Lapangan

Lapangan permainan bola basket berbentuk persegi panjang, adapun ukuran lapangan bola basket adalah sebagai berikut.

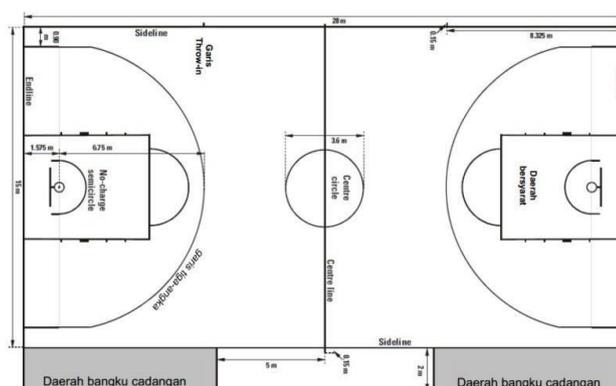
Panjang lapangan : 24-28 meter

Lebar lapangan : 14-16 meter

Garis tengah lingkaran: 3,60 meter

Lebar garis : 0,05 meter

Untuk lebih jelasnya lihat gambar dibawah ini,



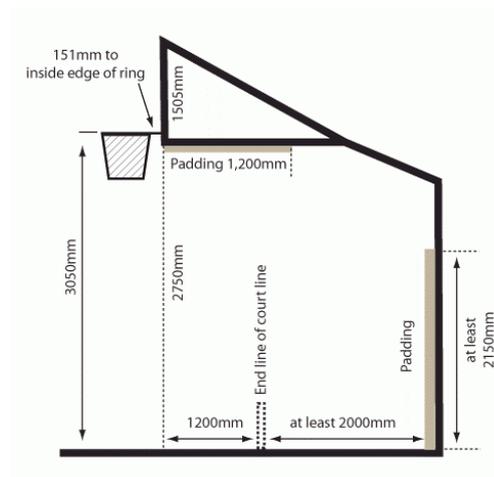
Gambar 2.1 Lapangan Bola Basket

Sumber : Indrawan, Budi, et.al (2015, hlm. 5)

b) Papan Pantul dengan Tiangnya

Lebar garis pada papan pantul adalah 0,05 meter. Hal-hal lain yang berkaitan dengan papan pantul, di antaranya sebagai berikut.

- (1) Papan pantul terbuat dari kayu yang keras setebal 3 cm atau dari bahan lain yang mempunyai derajat kekerasan yang sama dengan kayu.
- (2) Papan pantul di tempatkan di setiap ujung lapangan, tegak lurus dengan lantai dan sejajar dengan garis akhir serta dilengkapi dengan ring (basket).
- (3) Tinggi papan pantul dari bagian bawah papan sampai ke lantai adalah 2,90m. Permukaan ring sampai bagian bawah papan 0,30 m.
- (4) Penopang ring ke papan pantul 0,15 m sedangkan panjang jaring basket 0,40m.
- (5) Diameter ring basket 0,45 m.
- (6) Jarak proyeksi papan pantul sampai ke garis akhir 1,20m.
- (7) Jarak garis akhir sampai ke tiang penyangga adalah 1 meter. Untuk lebih jelasnya lihat gambar dibawah ini,



Gambar 2.2 Papan Pantul dan Tiangnya

Sumber : Indrawan, Budi, et.al (2015, hlm. 5)

c) Bola

Bola basket berbentuk bulat (bundar) bagian luar terbuat dari karet atau bahan yang sejenis yang dilapisi dengan bahan sintetis. Menurut Indrawan, Budi, et.al (2015) menjelaskan :

Bola untuk permainan bola basket rata-rata memiliki berat antara 567 sampai 650 gram. Bola tersebut harus kulit asli, kulit sintetis, karet atau bahansintetis lainnya. Bola harus menggebu sehingga ketika dijatuhkan ke permukaan lapangan dari ketinggian $\pm 1,8$ meter akan menggebu kembali antara 1,2 – 1,4 meter diukur sampai ke bagian atas bola” (hlm. 6).

Adapun ukuran bola adalah sebagai berikut :



Diameter : 75-78 cm

Berat : 567-650 gram

Gambar 2.3 Bola Basket

Sumber : Indrawan, Budi, et, al. (2015, hlm. 6)

d) **Perlengkapan Pemain**

Setiap pemain harus menggunakan kostum yang bernomor punggung dan dada. Penomoran kostum dimulai dari angka 4 sampai nomor 15, namun setiap pemain dalam satu regu atau tim tidak diperbolehkan memakai nomor yang sama.

e) **Alat-alat teknis:**

- (1) jam pertandingan (*game wacth*) dan *stop wacth*
- (2) daftar skor (*score sheet*)
- (3) papan pencatat skor (*score board*)
- (4) alat penunjuk kesalahan.

2.1.6 Teknik Dasar Permainan Bola Basket

Permainan bola basket merupakan permainan yang kompleks gerakannya, artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang berkoordinasi dengan benar sehingga atlet dapat bermain dengan baik. Setiap pemain harus menguasai, melempar, menangkap, dan men-*dribble*, menerobos penjaga lawan dengan baik, serta terampil dalam menembak, sehingga akan menghasilkan suatu kerja tim yang solid, baik dalam keadaan bertahan atau menyerang. Semuanya ini menuntut pemain bola basket harus menguasai teknik-teknik dasar permainan ini. Menurut Indrawan, Budi, et.al (2015) menyatakan bahwa. “Secara umum unsur

atau teknik dasar dalam permainan bola basket terdiri dari *dribble* (menggiring bola), *passing* (mengoper bola), dan *shooting* (menembak)” (hlm. 7). Indrawan, Budi, et.al (2015) memberikan penjelasan lebih lanjut mengenai tiga teknik dasar permainan bola basket adalah sebagai berikut,

- a) *Dribble* adalah gerakan memantulkan bola ke lantai dengan salah satu tangan, baik sedang berdiri di tempat maupun bergerak. *dribble* pada dasarnya adalah gerakan yang harus mengarah pada ring. Namun *dribble* juga dapat menjadi cara untuk membuka peluang bagi pemain lain agar mendapat ruang untuk mencetak skor.
- b) *Passing* (operan) merupakan keahlian paling dasar yang sering diabaikan. Pemain jarang berlatih *passing* karena kurang mendapat perhatian *fans* dibandingkan si pencetak skor (*point*). Mengembangkan teknik *passing* menjadi kita pemain yang andal, baik, dan sangat menolong rekan satu tim
- c) *Shooting* (menembak) adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga basket. Teknik dasar seperti operan, *dribble*, bertahan, dan *rebounding* mungkin mengantarkan anda memperoleh peluang besar membuat skor, tapi tetap saja anda harus mampu melakukan tembakan (hlm.7)

Dikarenakan banyak teknik dasar dalam permainan bola basket dan sesuai dengan permasalahan penelitian ini, maka penulis hanya membahas teknik menggiring bola (*dribble*).

2.1.7 Teknik Dribble Bola Basket

a. Pengertian *Dribble*

Dribble merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam permainan olahraga bola basket *dribble*, menurut Olivier (2007) “adalah salah satu dasar bola basket yang pertama diperkenalkan kepada para pemula karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bola basket” (hlm. 49). Dapat disimpulkan dari teori diatas *Dribble* merupakan tahap awal untuk memulai permainan dengan berbagai teknik yang ada untuk diajarkan kepada para pemain pemula bola basket.

Menurut Kosasih (dalam Foekh dan Tusikal, 2014) Mengatakan. “*dribble* adalah suatu teknik fundamental yang dilakukan dengan kekuatan dari siku, pergelangan tangan, telapak tangan, jari jari dan sedikit bantuan dari bahu” (hlm. 182). Dapat disimpulkan bahwa *dribble* dilakukan dengan cara memantulkan ke

lantai dengan sedikit menggunakan tenaga dan tidak lebih tinggi daripada pinggang.

Dalam bukunya PERBASI (2006) menambahkan. “*Dribble* adalah cara untuk bergerak dengan bola yang dilakukan oleh seorang pemain. Tujuannya untuk membebaskan diri dari lawan atau mencari posisi bagus untuk mengoper atau menembak bola” (hlm. 18). Dapat disimpulkan bahwa *dribble* merupakan pengalihan dalam mengecoh lawan sehingga seorang pemain dapat mencari ruang gerak untuk melakukan tembakan dalam mencetak skor.

Berdasarkan dari teori dan kutipan di atas menurut peneliti dapat disimpulkan. *dribble* adalah teknik atau keterampilan yang dasar diperkenalkan kepada pemain bola basket pemula, sekaligus sebagai pola penyerangan tim untuk mencetak skor sebanyak banyaknya. *dribble* bebas dilakukan baik berlari, berjalan dan diam di tempat selagi masih dalam peraturan. Bagi seorang yang mahir dalam melakukan teknik *Dribble* maka saat itu pula dia bisa menciptakan ruang dan sekaligus menjadi target untuk mencetak skor bagi timnya sehingga dengan tujuan akhir dari permainan bola basket yaitu memperoleh kemenangan dengan salah satunya menguasai teknik *dribble*.

b. Cara Melakukan *Dribble*

Mengiring merupakan sebagian integral dari permainan bola basket dan sangat penting untuk bermain individu maupun tim. Cara melakukan *dribble* yang benar adalah sebagai berikut: (a) menjatuhkan bola ke arah bawah dengan sedikit dorongan, jari tangan terbuka melakukan teknik ini; (b) pergerakan difokuskan kepada tangan yang mengatur besar-kecilnya tenaga yang dikeluarkan kala mendorong bola kebawah; (c) tidak ada batasan jumlah *dribble* yang dilakukan oleh pemain basket dalam pertandingan sampai lawan mengambil alih bola dalam permainan.

Menurut Khoeron (2017) langkah-langkah berikut ini dapat dilakukan menakala melakukan teknik *dribble*:

1. Kedua kaki sedikit ditekuk ketika melangkah.
2. Postur badan sedikit condong ke arah depan

3. Pantulkan bola ke lantai dengan salah satu telapak tangan.

4. Dan sumber gerakan ketika memantulkan berasal dari siku (hlm. 41).

Cara melakukan *dribble* menurut Sodikun (dalam Afandi dan Siantoro 2014)

yaitu :

- a) Peganglah dengan kedua tangan secara rileks, tangan kanan diatas bola sedangkan tangan kiri dibawah menjadi tempat terletaknya bola.
- b) Berdiri seenaknya dengan kaki kiri agak sedikit ke depan.
- c) Condongkan badan ke depan mulai dari pinggang
- d) Pantulkan bola dengan tangan kanan (pada permulaan bola dilihat)
- e) Gerakkan lengan hampir seluruhnya.
- f) Pantulan bola dilakukan dengan jari – jari tangan dibantu dengan pergelangan tangan (bukan memukul dengan telapak tangan).
- g) Menjinakkan bola dengan sedikit mengikuti Bergeraknya bola keatas sebentar dengan jari-jari dan pergelangan tangan, kemudian baru dipantulkan kembali.
- h) Setelah diratakan, watak, rahasia dan irama pantulan (get the feeling) dengan sikap berdiri di tempat maka mulailah sambil bergerak maju mundur
- i) Mulailah dengan tidak melihat bola, dan percepatlah gerakanya
- j) Menggiring bola dilakukan dengan agak rendah, maju mundur, kiri kanan, berkelok - kelok dengan rintangan dan dengan lawan.
- k) Kombinasikan antara mengoper, menggiring dan menembak sehingga dapat dilakukan dengan cepat.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan *dribble* bola sangat lah penting untuk selalu memperhatikan setiap langkah gerakan dari mulai pada langkah kaki sampai dengan cara memantulkan bola dengan benar dan tidak lah melebihi dari pingang badan, maka dari itu setiap ingin melakukan gerakan *Dribble* hendaknya mempelajari teknik dasar terlebih dahulu. Menurut Ahmadi (dalam Afandi dan Siantoro, 2014) ada 2 jenis menggiring bola yang sering dilakukan, yaitu:

- 1) Menggiring bola dengan pantulan tinggi dilakukan dengan gerakan langkah lebar dan cepat. Jenis menggiring ini biasanya digunakan ketika pemain berhasil memotong bola saat lawan melakukan passing, sehingga pada saat itu pemegang bola melakukan *Dribble* sambil berlari dengan cepat ke arah keranjang lawan . Selain itu menggiring bola tinggi digunakan pada saat berlari ke arah ring tanpa ada penjagaan dari lawan
- 2) Menggiring bola dengan pantulan rendah dilakukan untuk mengontrol atau menguasai bola, terutama pada saat melakukan terobosan kedalam pertahanan lawan. Posisi bola yang rendah akan membuat lawan sulit untuk menjangkau bola (hlm. 4).

Dari uraian serta kutipan-kutipan diatas dapat disimpulkan *dribble* mempunyai banyak jenis nya tidak hanya satu saja yang digunakan. Dalam permainan bola basket tentu hal ini membuat para pemain bola basket mempunya banyak pilihan untuk melakukan *dribble*.

2.2 Penelitian yang Relevan

- a) Penelitian yang dilakukan Muttaqin (2008). Penelitian ini berjudul “Pengaruh latihan menggiring crossover terhadap peningkatan kecepatan menggiring bola dalam permainan bola basket siswa putri SMA Negeri 11 Yogyakarta”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putri SMA Negeri 11 Yogyakarta yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket yang berjumlah 31 siswa. Teknik pengambilan sampel dengan purposive sampling jumlah total sampel yang memenuhi kriteria inklusi adalah 20 siswa. Hasil penelitian dari hasil perhitungan hipotesis diperoleh bahwa nilai t hitung sebesar 10,273, karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($10,273 > 2,093$) berarti signifikan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat peningkatan kecepatan menggiring bola melalui latihan menggiring crossover pada siswa putri SMA Negeri 11 Yogyakarta.

Perbedaan dengan penelitian yang akan penulis lakukan terdapat pada variabel bebas dan variabel terikat. Persamaanya terdapat pada metode, cabang olahraga yang akan digunakan dan gerakan yang digunakan namun beda istilah penulisan antara menggiring bola dan *dribble*.

- b) Penelitian yang dilakukan oleh Galyh Prasetia (2021) yang berjudul “Pengaruh variasi latihan Dribble terhadap peningkatan Dribble UKM Basket Universitas Subang” Penelitian ini menggunakan total sampling dengan jumlah 20 mahasiswa aktif yang mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa Bola basket Universitas Subang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah AAHPERD basketball control Dribble test dengan hasil validitas test sebesar 0,37 - 0,91 dan reliabilitas sebesar 0,88. Dalam penelitian ini uji hipotesis menggunakan rumus paired sample t-test dengan hasil $0,000 < 0,05$ maka dengan hasil tersebut terdapat pengaruh latihan Variasi Dribble terhadap

peningkatan kemampuan Dribble bola basket mahasiswa UKM bola basket Universitas Subang.

Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan terdapat pada dan instrumen penelitian, populasi dan sampel yang diteliti. Persamaanya terdapat pada metode, variabel terikat, variabel bebas dan cabang olahraga yang akan di teliti.

- c) Penelitian yang dilakukan oleh Erwin Tri Sukman yang berjudul “Upaya Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Basket Melalui Variasi Latihan siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Sintang” menggunakan metode eksperimen dengan model pretest posttest one grup, sampel siswa yang mengikuti ekstrakurikuler basket di SMA 1 Sintang dengan hasil dalam penelitian ini peneliti mendapatkan Hasil analisis data yang ttest u keterampilan passing yaitu sebesar 5.664 dengan derajat kebebasan $db=(N-1)$ adalah $20-1=19$ dan taraf signifikansi 5% peneliti memperoleh nilai ttabel sebesar 2,093. Sedangkan ttest keterampilan dribble peneliti edapatkan hasil sebesar 7,232 dengan derajat kebebasan $db=(N-1)$ adalah $20- 1=19$ dan pada taraf signifikansi 5% diperoleh nilai ttabel sebesar 2,093. Selanjutnya selanjutnya peneliti melakukan uji-t dan didapatkan nilai ttest untuk keterampilan shooting yaitu sebesar 4,968 dengan derajat kebebasan $db=(N-1)$ adalah $20-1=19$ dan pada taraf signifikansi 5% diperoleh nilai ttabel sebesar 2,093. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa keterampilan teknik dasar bola basket dengan variasi latihan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Sintang terdapat peningkatan keterampilan bolabasket melalui variasi latihan yang diberikan.

Perbedaan dengan penelitian yang akan penulis lakukan terdapat pada sampel dan variabel bebas. Persamaanya terdapat pada metode, desain penelitian dan cabang olahraga yang digunakan dalam penelitian yang akan dilakukan.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah penjelasan sementara terhadap gejala yang menjadi objek permasalahan disusun berdasarkan pada tinjauan dan hasil penelitian yang relevan. Menurut Sugiyono (2017) “alur-alur pikiran yang logis dalam membangun suatu kerangka berpikir yang membuahkan kesimpulan yang berupa hipotesis” (hlm. 60).

Berdasarkan observasi yang penulis amati bahwa banyaknya siswa ekstrakurikuler bola basket tidak bersemangat saat sesi latihan, banyak yang masih kesulitan saat melakukan dribble yaitu pemain masih terlihat kaku pada saat dribble, kebanyakan cara dribble para pemain bolanya masih banyak yang dipukul-pukul dan pandangan mata masih banyak tertuju pada bola serta tidak memperhatikan keadaan situasi permainan. Maka dari itu untuk meningkatkan keterampilan dribble pada siswa ekstrakurikuler dengan menggunakan variasi latihan. Penulis berasumsi bahwa dengan latihan dribble dengan menggunakan variasi latihan mampu untuk meningkatkan keterampilan dribble pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Garut tahun ajaran 2023/2024.

2.4 Hipotesis

Berdasarkan kerangka konseptual di atas, maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut: “Terdapat Pengaruh yang berarti variasi latihan terhadap keterampilan *dribble* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 6 Garut tahun ajaran 2023/2024”.