

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *MASSED PRACTICE* DAN  
VARIASI *DRIBBLE* TERHADAP PENINGKATAN *DRIBBLE* DALAM  
PERMAINAN BOLA BASKET PADA ATLET PUTRI USIA 12  
TAHUN – 14 TAHUN CLUB BASKET BYSON SRAGEN  
TAHUN 2021**

**Cindy Kartika Putri<sup>1</sup>, Ronny Suryo Narbito<sup>2</sup>**

Email : [lzindy7266@gmail.com](mailto:lzindy7266@gmail.com)  
<sup>1,2,3</sup>Universitas Tunas Pembangunan

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian untuk mengetahui 'Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Massed Practice* dan Variasi *Dribble* terhadap Peningkatan *Dribble* dalam Permainan Bola Basket pada Atlet Putri Usia 12 Tahun – 14 Tahun Club Basket BYSON SRAGEN Tahun 2021, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Latihan *Massed Practice* dan Variasi *Dribble* terhadap Peningkatan *Dribble* dalam Permainan Bola Basket pada Atlet Putri Usia 12 Tahun – 14 Tahun Club Basket BYSON SRAGEN Tahun 2021.

Sampel penelitian adalah pada Pemain Putra Club Basket BYSON SRAGEN dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Porpusive Sampling*. Variabel penelitian ini yaitu Hasil Kemampuan Menggiring Bola dengan Latihan *Massed Practice* dan Variasi *Dribble* sebagai variabel bebas serta Hasil Kemampuan Menggiring Bola variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Bola Basket menggunakan tes menggiring bola menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dan pengukuran kemampuan menggiring bola nan, 2005:186). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara Latihan Metode *Massed Practice* Dan Variasi *Dribble* dalam Permainan Bola Basket pada Atlet Putri Usia 12 Tahun – 14 Tahun Club Basket BYSON SRAGEN Tahun 2021''. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 0.14$  lebih kecil dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan Metode *Massed Practice* lebih baik pengaruhnya dari pada metode Latihan Variasi *Dribble* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Bola Basket pada Atlet Putri Usia 12 Tahun – 14 Tahun Club Basket BYSON SRAGEN Tahun 2021. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan menggiring bola dalam permainan Sepak Bola menunjukkan bahwa kelompok1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Latihan Metode *Massed Practice* ) adalah 11.448% < kelompok2 (kelompok yang mendapat Latihan Variasi *Dribble*) adalah 22.020%.

Kata kunci : Metode Latihan *Massed Practice*, Variasi *Dribble* dan Permainan Bola Basket

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktifitas dimana setiap manusia melakukan kegiatan yang sistematis untuk menyehatkan jasmani, rohani dan sosial. Selain itu olahraga merupakan suatu kegiatan atau usaha untuk mencapai prestasi yang tinggi demi mengharumkan nama daerah masing – masing maupun mengharumkan nama bangsa dan Negara. Oleh karena itu pembinaan terhadap setiap cabang olahraga harus lebih diarahkan untuk meraih prestasi secara maksimal. Ada lima dasar yang menjadi tujuan manusia dalam melakukan olahraga, sesuai dengan UU SKN bab I pasal 1 ayat 11 – 15, yaitu olahraga dapat dilaksanakan sebagai olahraga pendidikan, rekreasi, amatir dan professional.

Di Indonesia, olahraga sudah mengalami perkembangan yang sangat pesat karena adanya tanggung jawab dari diri sendiri dan masyarakat terutama tanggung jawab dan pengertian dari pemerintah. Dengan diadakannya kompetisi–kompetisi dalam setiap cabang olahraga ditingkat kampung, kabupaten, daerah, provinsi, nasional maupun internasional dan diikutsertakannya atlet–atlet dalam kompetisi tersebut, terbukti bahwa Indonesia sedang mengalami perkembangan olahraga yang pesat.

Olahraga bola basket juga banyak diminati dikalangan masyarakat dan perkembangannya sangat pesat, hal ini dapat dibuktikan dengan banyaknya pemain basket yang memenuhi lapangan sewaktu bermain di sore hari. Melalui kegiatan bola basket, mereka banyak memperoleh manfaat khususnya dalam hal perkembangan fisik, mental, dan sosial yang baik. Unsur-unsur yang dapat meningkatkan prestasi bola basket perlu diperhatikan dan membutuhkan perhatian, diantaranya kondisi fisik pemain, teknik, taktik dan strategi. Melalui latihan-latihan tersebut di harapkan atlet dapat mencapai kemampuan terbaik mereka. Hal ini menjadi tanggung jawab Perbasi sebagai induk organisasi bola basket di Indonesia.

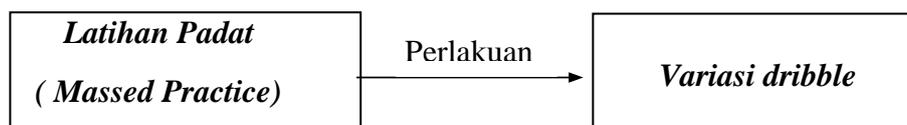
PERBASI (Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia) sebagai induk organisasi bola basket selain mengadakan sarana dan prasarana juga meningkatkan berbagai model-model latihan dalam rangka peningkatan prestasi atlet. Dalam rangka peningkatan prestasi atlet perbasi harus menyiapkan pelatih-pelatih profesional yang dapat membimbing para atlet untuk mencapai kemampuan terbaik mereka. Seorang pelatih juga harus tahu bagaimana teknik, taktik dan strategi yang benar untuk di ajarkan kepada atlet.

*Dribble* adalah teknik dasar dalam permainan bola dimana si pemain memantulkan bola secara berulang-ulang dengan menggunakan satu tangan tanpa menahan bola. Jadi *dribble* merupakan unsur yang mendasar dan harus dimiliki oleh setiap pemain bola basket. Kemampuan mendribble dengan tangan lemah dan tangan kuat adalah kunci untuk meningkatkan permainan anda. Sebab sering kali pemain hanya berasumsi menggiring bola itu adalah ajang untuk menunjukkan kemampuan diri sendiri tanpa memikirkan keberhasilan tim. Jadi pelatih harus bisa menanamkan kepada pemain apa tujuan dari dribbling sebenarnya.

Oliver (2007 : 49) berpendapat bahwa ”mendribble 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. Untuk meningkatkan keterampilan *dribble* hingga ke taraf mahir, dibutuhkan latihan yang terfokus dan keikutsertaan aktif dalam pertandingan.

Kosasih (2008:37) juga berpendapat bahwa “Dribbling atau menggiring adalah suatu teknik fundamental yang menyenangkan dan mengagumkan, tetapi dribbling atau menggiring akan menjadi sesuatu yang menakutkan jika dipakai hanya untuk menunjukkan kemampuan personal dan *dribble* juga dapat menjadi cara untuk membuka peluang bagi pemain lain agar mendapat ruang untuk mencetak skor”.

Berdasarkan pendapat para ahli yang dipaparkan pada kajian teori di atas, metode latihan padat merupakan pelatihan yang sangat efektif dan efisien sehingga pemain dapat menguasai bola dengan baik pada saat bermain maupun bertanding. *Dribbling* merupakan salah satu teknik yang sangat berpengaruh dalam permainan bola basket, adapun kegunaan *dribbling* yaitu untuk mengontrol bola secara efektif, menerobos pertahanan lawan, menyerang ring basket lawan dan menciptakan peluang untuk mendapatkan poin. Latihan padat ini bisa membantu seorang pemain dapat cepat mengembangkan teknik dasar *dribble* yang lebih baik serta menumbuhkan kepekaan terhadap bola. Oleh karena itu perlu dilakukan Latihan Padat untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*. Pengaruh Latihan Padat terhadap kemampuan *dribbling* dapat dilihat pada bagan di bawah ini :



Gambar 1. Kerangka Berfikir

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen, dasar penggunaan metode ini adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan kepada subjek yang diakhiri dengan suatu tes guna mengetahui pengaruh yang diberikan. Sugiyono (2014 : 107) menyatakan, “ Dalam penelitian eksperimen ada perlakuan (*treatmet*), sedangkan dalam penelitian naturalistik tidak ada perlakuan. Dengan perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan”.

Menurut Arikunto,(2006:130) populasi merupakan “keseluruhan dari subjek penelitian”. Sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti, maka dalam penelitian ini yang akan dijadikan populasi adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di Club Byson Sragen yang berjumlah 40 orang. “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, sampel yang diambil dari populasi harus benar-benar representative atau mewakili“ (Sugiyono, 2012: 81). Mengingat terbatasnya jumlah populasi dalam penelitian ini, Sampel penelitian yang digunakan adalah sampel yang jumlahnya sebesar populasi yaitu 40 orang (total sampling) .

Data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah hasil latihan bola basket yang dilakukan oleh pemain. Untuk memperoleh data tersebut digunakan tes kemampuan *dribbling* bola basket. Tes dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Langkah Persiapan

Pada langkah persiapan ini peneliti mempersiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes antara lain mendapatkan surat izin penelitian dari Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan surat izin dari ketua Club bola basket Byson Kabupaten Sragen untuk menerima mahasiswa melaksanakan penelitian.

2. Menetapkan Peralatan yang dibutuhkan dalam penelitian

Sebelum dilakukan tes dalam penelitian ini, terlebih dahulu dipersiapkan alat-alat pengumpul data, adapun alat-alat yang dibutuhkan antara lain : (a) Meteran, (b) *Stopwatch*, (c) Patok, (d) Peluit, (e) Bola basket, (f) Format isian, (g) Alat-alat tulis.

3. Menyiapkan tenaga pembantu dan pengawas

Untuk memperlancar jalannya penelitian ini, peneliti membutuhkan tenaga pembantu. Tenaga pembantu dan pengawas bertugas membantu dan mengawasi jalanya pengambilan data.

Tabel 1. Pengawas dan Tenaga Pembantu

No	Nama	Jabatan	Tugas
1	Fajar	PelatihKepala	PengawasTes
2	Debby	AsistenPelatih	Pembaca Skor
3	Kadek	Mahasiswa	Pencatat Skor

4. Pelaksanaantesawal (*pretest*)

Untuk tes awal dilakukan tes kemampuan dribbling sebelum diberikan perlakuan.

Pelaksanaan tes :

- a. Atlet bersiap di belakang garis yang telah ditentukan.
- b. Kaki sedekat mungkin dengan garis start.
- c. Pada aba-aba “siap” *teste* siap men-*dibbling* secepat mungkin ke garis *finish* yang telah ditentukan.
- d. Pada aba-aba “ya” *stopwatch* yang di jalankan dan dihentikan pada saat *teste* mencapai garis *finish*.

Pencatat Hasil:

- a. Bersamaan dengan aba-aba “ya” *stopwatch* di jalankan dan pada saat garis *finish* yang telah ditentukan dilewatkan *stopwatch* dimatikan.
- b. Hasil yang di catat *teste* untuk menempuh satu kali melakukan *dribbling* dengan titik yang ditentukan.

5. Memberikan Latihan (perlakuan)

Latihan dilakukanselama 16 kali pertemuanselama 6 minggu dengan jadwal 3 kali dalam seminggu.

6. Tesakhir (*Posttest*)

Setelah pemberian latihan padat (*massed practice*) dalam latihan bola basket selama 18 kali pertemuan, kemudian dilakukan tes keterampilan bermain bola basket.

Pelaksanaan tes :

- a. Atlet bersiap di belakang garis yang telah ditentukan.

- b. Kaki sedekat mungkin dengan garis start.
- c. Pada aba-aba “siap” *teste* siap men-*dibbling* secepat mungkin ke garis *finish* yang telah ditentukan.
- d. Pada aba-aba “ya” *stopwatch* yang di jalankan dan dihentikan pada saat *teste* mencapai garis *finish*.

Pencatat Hasil:

- a. Bersamaan dengan aba-aba “ya” *stopwatch* di jalankan dan
- b. Pada saat garis *finish* yang telah ditentukan dilewatkan *stopwatch* di matikan.
- c. Hasil yang di catat *teste* untuk menempuh satu kali melakukan *dribbling* dengan titik yang ditentukan.

Analisis data penelitian ini terdiri dari uji reliabilitas, uji prasyarat analisi dan uji perbedaan.

### HASIL PENELITIAN

Penelitian ini telah dilaksanakan di Gor Byson Kabupaten Sragen. Pencapaian tujuan yang diinginkan dalam penelitian ini dilakukan tes Peningkatan *Dribble* dalam Permainan Bola Basket. Data yang dikumpulkan terdiri dari tes awal secara keseluruhan, kemudiandikelompokkanmenjadiduakelompok, yaitukelompok 1 dengan Latihan Metode *Massed Practice* dan kelompok 2 dengan Latihan Variasi *Dribble*, serta data tesakhir masing-masing kelompok. Data tersebut kemudian dianalisis dengan statistic *t-test* seperti terlihat pada lampiran. Rangkuman hasil analisis data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel2. Deskripsi Data Hasil TesPeningkatan *Dribble* dalam Permainan Bola Basket pada Kelompok 1 dan Kelompok 2

Kelompok	Tes	N	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	Mean	SD
Kelompok 1	Awal	15	18.59	28.15	22.81	2.54
	Akhir	15	33.40	70.97	50.00	10.00
Kelompok 2	Awal	15	16.09	26.15	20.66	2.56
	Akhir	15	23.57	63.11	41.54	10.06

Dari tabel 2 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan kelompok 1 memiliki rata-rata Peningkatan *Dribble* dalam Permainan Bola Basket sebesar 22.81, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata Peningkatan *Dribble* dalam Permainan Bola Basket sebesar 50.00. Adapun rata-rata nilai menggiring bola

sepak bola pada kelompok 2 sebelum diberi perlakuan adalah sebesar 20.66, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata nilai Peningkatan *Dribble* dalam Permainan Bola Basket sebesar 41.54.

Tabel3. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal

Hasil Tes	Reliabilitas	Kategori
Data tesawalPeningkatan <i>Dribble</i>	0,979	Tinggi Sekali
Data tesakhirPeningkatan <i>Dribble</i>	0,997	Tinggi Sekali

Adapun dalam pengertian kategori koefisien reliabilitas tes tersebut menggunakan pedoman tabel koefisien korelasi dari *Book Walter* seperti dikutip Mulyono B. (2012: 15) yaitu:

Tabel4. *Range*KategoriReliabilitas

Kategori	Validitas	Reliabilitas	Obyektivitas
Tinggi Sekali	0,80 – 1,00	0,90 – 1,00	0,95 – 1,00
Tinggi	0,70 – 0,79	0,80 – 0,89	0,85 – 0,94
Cukup	0,50 – 0,69	0,60 – 0,79	0,70 – 0,84
Kurang	0,30 – 0,49	0,40 – 0,59	0,50 – 0,69
Tidak Signifikan	0,00 – 0,39	0,00 – 0,39	0,00 – 0,49

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	N	Mean	SD	L <sub>hitung</sub>	L <sub>tabel 5%</sub>
K <sub>1</sub>	15	5.513	14.183	0.1629	0.220
K <sub>2</sub>	15	11.416	13.805	0.1438	0.220

Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 1 (K<sub>1</sub>)diperoleh nilai L<sub>hitung</sub> = 0,1629dimana nilai tes tersebut lebih kecil dari pada angka batas penolakan pada taraf signifikasi 5% yaitu 0,220. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok 1 (K<sub>1</sub>) termasuk berdistribusi normal. Sedangkan dari hasil uji normalaitas yang dilakukan pada kelompok 2 (K<sub>2</sub>) diperoleh nilai L<sub>hitung</sub> = 0,1438, ternyata juga lebih kecil dari angka batas penolakan hipotesis nol pada taraf signifikasi 5% yaitu 0,220. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pada data kelompok 2 (K<sub>2</sub>) termasuk berdistribusi normal.

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data

Kelompok	N	SD <sup>2</sup>	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel 5%</sub>
K <sub>1</sub>	15	201.15	0.95	2,48
K <sub>2</sub>	15	190.58		

Dari hasil ujin homogenitas yang dilakukan diperoleh nilai F<sub>hitung</sub> = 0.95. Sedangkan dengan db = 14 lawan 14, angka F<sub>tabel 5%</sub> = 2,48, yang ternyata nilai

$F_{hitung} = 0.95$  lebih kecil dari pada  $F_{tabel\ 5\%} = 2,48$ , karena  $F_{hitung} < F_{tabel\ 5\%}$ , maka hipotesis nol diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 ( $K_1$ ) dan kelompok 2 ( $K_2$ ) memiliki varians yang homogen.

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 ( $K_1$ )

Kelompok	N	Mean	$t_{hitung}$	$t_{tabel\ 5\%}$
Tes Awal	15	48.155	1.40	2,145
Tes Akhir	15	42.643		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai  $t_{hitung}$  pada kelompok 1 antara hasil tes awal dan tes akhir sebesar 1.40 yang ternyata lebih besar dari pada nilai  $t_{tabel}$  dengan  $N = 15$ ,  $db = 15 - 1 = 14$  dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145, sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak, maka antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 ( $K_2$ )

Kelompok	N	Mean	$t_{hitung}$	$t_{tabel\ 5\%}$
Tes Awal	15	51.845	2.43	2,145
Tes Akhir	15	40.428		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai  $t_{hitung}$  pada kelompok 2 antara hasil tes awal dan tes akhir sebesar 2.43 yang ternyata lebih besar dari pada nilai  $t_{tabel}$  dengan  $N = 15$ ,  $db = 15 - 1 = 14$  dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145, sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak, maka antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 ( $K_1$ ) dan Kelompok 2 ( $K_2$ )

Kelompok	N	Mean	$t_{hitung}$	$t_{tabel\ 5\%}$
$K_1$	15	48.155	0.14	2,145
$K_2$	15	51.845		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai  $t_{hitung}$  hasil tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebesar 0.14 yang ternyata lebih besar dari pada nilai dan  $t_{tabel}$  dengan  $N = 15$ ,  $db = 15 - 1 = 14$  dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145, sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak, maka hasil tes

akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

Tabel 10. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 ( $K_1$ ) dan Kelompok 2 ( $K_2$ )

Kelompok	N	MeanPretest	MeanPosttest	MeanDifferent	Persentase Peningkatan (%)
Kelompok 1	15	48.155	51.845	48.155	11.448%
Kelompok 2	15	42.643	40.428	51.845	22.020%

Dari hasil di atas dapat diketahui bahwa kelompok 1 memiliki persentase menggiring bolasepak bola sebesar 11.448%, angka kelompok 2 memiliki persentase Peningkatan Dribble dalam Permainan Bola Basket sebesar 22.020%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 2 memiliki persentase Peningkatan *Dribble* dalam Permainan Bola Basket yang lebih besar dari pada kelompok 1.

**1. Perbedaan Pengaruh Latihan Metode *Massed Practiced* dan Latihan Variasi *Dribble* Terhadap Peningkatan Dribble dalam Permainan Bola Basket.**

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 = 1.40, sedangkan  $t_{tabel} = 2,145$ . Ternyata t yang diperoleh > dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Berarti kelompok 1 memiliki peningkatan Peningkatan *Dribble* dalam Permainan Bola Basket yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu dengan Latihan Metode *Massed Practice*. Dalam metode ini pemain mempelajari sesuatu permainan sampai dikuasai dan kemudian mengkombinasikan dengan bagian yang lain, baru dengan dipelajari atau dipraktikkan secara bersama sampai benar-benar dikuasai, sehingga menyebabkan peningkatan Peningkatan *Dribble* dalam Permainan Bola Basket menjadi lebih baik.

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 = 2.43, sedangkan  $t_{tabel} = 2,145$ . Ternyata t yang diperoleh > t dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 2. Berarti kelompok 2 memiliki peningkatan Peningkatan *Dribble* dalam Permainan Bola Basket perbedaan yang disebabkan oleh metode yang diberikan, metode Latihan Variasi

Dribble. Dalam metode ini pemain mempelajari elemen gerak secara sistematis, sehingga dapat menyebabkan hasil peningkatan Peningkatan *Dribble* dalam Permainan Bola Basket menjadi baik.

Dalam pelaksanaan Latihan Variasi *Dribble* bahwa pengaruh metode yang digunakan adalah bersifat khusus, sehingga perbedaan karakteristik metode dapat menghasilkan pengaruh yang berbeda pula. Oleh karena itu, kelompok yang diberikan perlakuan Latihan Metode *Massed Practiced* dan Latihan Variasi *Dribble*, memiliki pengaruh yang berbeda terhadap hasil peningkatan Peningkatan *Dribble* dalam Permainan Bola Basket. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa ada perbedaan pengaruh setelah diberikan perlakuan antara Latihan Metode *Massed Practiced* dan Latihan Variasi *Dribble* terhadap peningkatan Peningkatan *Dribble* dalam Permainan Bola Basket, dapat diterima kebenarannya.

## **2. Latihan Metode Variasi *Dribble* Lebih Baik Pengaruhnya Terhadap peningkatan Peningkatan *Dribble* dalam Permainan Bola Basket .**

Kelompok 1 memiliki nilai persentase peningkatan Peningkatan *Dribble* dalam Permainan Bola Basket sebesar 11.448%, sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan Peningkatan *Dribble* dalam Permainan Bola Basket sebesar 22.020%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 memiliki persentase peningkatan Peningkatan *Dribble* dalam Permainan Bola Basket yang lebih besar dari kelompok 2.

Kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Latihan Metode *Massed Practice*), ternyata memiliki peningkatan Peningkatan *Dribble* dalam Permainan Bola Basket yang lebih sedikit daripada kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan sistem Variasi *Dribble*). Hal ini karena Latihan Variasi *Dribble* sangat efektif untuk peningkatan Peningkatan *Dribble* dalam Permainan Bola Basket. Metode dengan Latihan Variasi *Dribble* mempertemukan celah pemisah antara kondisi fisik, kekuatan dan koordinasi yang lebih tepat metodenya. metode ini pemain mempelajari sesuatu bagian sampai dikuasai dan kemudian mengkombinasikan dengan permainan yang lain, baru dengan dipelajari atau dipraktikkan secara bersama sampai benar-benar dikuasai, inilah faktor utama keberhasilan latihan untuk peningkatan Peningkatan *Dribble* dalam Permainan Bola Basket yang lebih optimal. Sedangkan Latihan Metode *Massed*

*Practicemenekankan* tiap bagian dikuasai terlebih dahulu dengan baik sesuai instruksi saja kemudian baru dilanjutkan penguasaan bagian berikutnya sehingga siswa yang baru belajar akan lebih sempurna dan baik dalam gerakannya sehingga memungkinkan peningkatan Peningkatan *Dribble* dalam Permainan Bola Basket, sedang pengulangan gerakan penggabungan akan diintegrasikan antar bagian sangat kurang, padahal teknik penggabungan antara Variasi *Dribble* sangat mempengaruhi hasil yang akan dicapai. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa metode dengan Latihan lebih baik pengaruhnya terhadap Peningkatan *Dribble* dalam Permainan Bola Basket pada pemain sepakbola, dapat diterima kebenarannya.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara Latihan Metode *Massed Practice* Dan Variasi *Dribble* dalam Permainan Bola Basket pada Atlet Putri Usia 12 Tahun – 14 Tahun Club Basket BYSON SRAGEN Tahun 2021''. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 0.14$  lebih kecil dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%.
2. Latihan Metode *Massed Practice* lebih baik pengaruhnya dari pada metode Latihan Variasi *Dribble* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Bola Basket pada Atlet Putri Usia 12 Tahun – 14 Tahun Club Basket BYSON SRAGEN Tahun 2021. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan menggiring bola dalam permainan Sepak Bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Latihan Metode *Massed Practice*) adalah 11.448% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat Latihan Variasi *Dribble*) adalah 22.020%.

## DAFTAR PUSTAKA

- Danny Kosasih. 2008. *Fundamental Basketball*. Semarang : Karangturi Media
- Harsono. 2007. *Teori Dan Metodologi Pelatihan*. Bandung : Univ. Pendidikan Indonesia.
- Oliver, J. 2007. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Alih bahasa Wawan Eko Yudianto. Bandung: Pakar Raya.

PB.PERBASI. 2006. *Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta. PERBASI

**Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*. Bandung :Alfabeta.**

**Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta :Rineka Cipta.**

Sukadiyanto. 2006. *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta