

PENGARUH METODE LATIHAN *FIGURE EIGHT WITH DRIBBLING* DAN METODE LATIHAN *NECK WAIST AND LEG CIRCLES* TERHADAP HASIL *DRIBBLE* PADA *HURRICANE BASKETBALL CLUB* DI KECAMATAN GEMOLONG

Seno Widyantoro^a, Agustanico Dwi Muryadi, M. Pd.^b, Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Pd^c

Physical Education, University of Tunas Pembangunan, Surakarta, Indonesia

Email: ^aSenowidyantoro16@gmail.com

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:
Menerima 1 Juli 2021
Revisi 21 Juli 2021
Diterima 22
Online 30 Juli 2021

Kata kunci:
Bola Basket
*Dribbling Figure Eight, Dribbling
Neck Waist And Leg Circle*

Keywords:
Basketball
*Dribbling Figure Eight, Dribbling
Neck Waist, And Leg Circle*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan Metode Latihan *Figure Eight With Dribbling* dan Metode Latihan *Neck Waist And Leg Circles* Terhadap Hasil *Dribble* pada *Hurricane Basketball Club* di Kecamatan Gemolong. Penelitian eksperimen kuantitatif *pretest post-test design*. Penelitian ini dilakukan pada *Hurricane Basketball Club*. Dilaksanakan dari bulan Juni sampai bulan Desember 2020 diawali *pretest*, diberikan perlakuan dan diakhiri *post-test*. Subjek penelitian ini adalah pemain *Hurricane Basketball Club* kelompok SMA yang berjumlah 30 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan tes *dribble zig-zag*. Analisis data menggunakan uji prasyarat analisis data (uji normalitas dan uji homogenitas) dan uji perbedaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh hasil Metode Latihan *Figure Eight With Dribbling* dan Metode Latihan *Neck Waist And Leg Circles* Terhadap Hasil *Dribble* pada *Hurricane Basketball Club* di Kecamatan Gemolong Tahun 2020, karena nilai *t* yang diperoleh sebesar 7,006 lebih besar dari *t* tabel 2,045 dan angka signifikan $0,000 < 0,05$ sehingga ada perbedaan signifikan nilai hasil kemampuan *dribble* dan menunjukkan adanya pengaruh yang berbeda antara kedua kelompok setelah diberi perlakuan. Berdasarkan hasil perhitungan menunjukkan pada kelompok *Figure Eight With Dribbling* dengan nilai rata-rata hasil akhir sebesar 37,07 dan untuk kelompok *Neck, Waist And Leg Circles* dengan nilai rata-rata hasil akhir sebesar 32.20. menunjukkan bahwa kelompok *Figure Eight With Dribbling* lebih baik pengaruhnya terhadap hasil *dribble* pada *Hurricane Basketball Club* di Kecamatan Gemolong.

ABSTRACT

This study aims to determine the differences in the Figure Eight With Dribbling Exercise Method and the Neck Waist And Leg Circles Training Method on the Dribble Results at the Hurricane Basketball Club in Gemolong District.. This research is a quantitative experimental research pretest post-test design. This research was conducted at the Hurricane Basketball Club. Conducted from

*Style APA
dalam mensitasi artikel ini: [Heading
sitasi]
Seno Widyantoro. (2021).
Pengaruh Metode Latihan Figure
Eight With Dribbling dan Metode
Latihan Neck Waist And Leg Circles
Terhadap Hasil Dribble pada
Hurricane Basketball Club di
Kecamatan Gemolong.
Jurnal Ilmiah Penjas (7.2) (1-12)*

June to December 2020 starting with the pretest, given treatment and ending with the post-test. The subjects of this study were 30 high school group Hurricane Basketball Club players. Data collection techniques using the dribble zig-zag test. Data analysis used data analysis prerequisite test (normality test and homogeneity test) and difference test. The results showed that there was an effect of the Figure Eight With Dribbling Exercise Method and the Neck Waist And Leg Circles Training Method on the Dribble Results at the Hurricane Basketball Club in Gemolong District in 2020, because the t value obtained was 7,006 greater than t table 2.045 and the number was significant. $0.000 < 0.05$ so that there is a significant difference in the value of the dribble ability and shows that there is a different effect between the two groups after being given treatment. Based on the calculation results, the Figure Eight With Dribbling group with an average final score of 37.07 and for the Neck, Waist and Leg Circles group with an average final score of 32.20. shows that the Figure Eight With Dribbling group has a better effect on dribbling results at the Hurricane Basketball Club in Gemolong District.

1. Pendahuluan

Olahraga merupakan kegiatan yang tidak terpisahkan dalam setiap kehidupan manusia dan merupakan keinginan yang dimiliki oleh setiap individu manusia. Pemerintah berkewajiban untuk memenuhi kebutuhan akan setiap kegiatan olahraga. Hal ini dilakukan untuk mensejahterakan masyarakat selain itu berguna mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas sehat jasmani dan rohani yang tertuang dalam Undang-Undang Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang menyatakan bahwa keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Bola basket adalah cabang olahraga dengan menggunakan bola besar yang dimainkan dengan tangan. Bola basket merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 5 orang pemain. Tiap regu berusaha

memasukan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah regu lawan memasukan bola atau membuat skor. Permainan bola basket lamanya bermain dibatasi oleh waktu. Menurut Perbasi yaitu 4 x 10 menit dengan masa istirahat 2 menit di antara periode pertama dan kedua, periode ketiga dan keempat istirahat 15 menit. Bola basket termasuk cabang olahraga yang kompleks gerakannya, terdiri dari gabungan unsur-unsur gerakan yang terkoordinasi dengan rapi, sehingga memerlukan waktu yang cukup lama untuk mempelajari atau menguasai teknik dasar secara baik dan teratur. Penguasaan teknik dasar sangatlah penting dalam suatu pertandingan bola basket, dengan penguasaan teknik yang baik dan benar maka tidak menutup kemungkinan *team* tersebut akan mudah mencapai kemenangan. Apabila penguasaan teknik dasar sudah dikuasai dengan baik maka akan menunjang keterampilan bermain selanjutnya. Untuk mencapai prestasi yang tinggi, setiap pemain harus menguasai teknik dasar dan taktik bermain, sehingga terbentuk suatu *team* yang solid. Untuk menjadi pemain yang baik perlu menguasai *fundamental* (dasar-dasar teknik, dan strategi) dari permainan bola basket ini. Dengan petunjuk serta mengenal lebih mendalam mengenai dasar-dasar permainan dan peraturan permainan yang berlaku di dunia internasional, maka akan lebih baik dan bertambah maju untuk permainan yang kita sajikan. Menurut Drs Sucipto (2010:10) teknik dasar dalam permainan bola basket adalah sebagai berikut: teknik *throwing and catching*, teknik *dribbling*, teknik *shooting*, teknik *pivot*, dan teknik *layup*.

Dribble merupakan salah satu ciri khas yang tidak dapat dipisahkan dalam permainan bola basket. Selain itu teknik menggiring bola dalam permainan bola basket sangatlah penting dan vital. Tujuan dari teknik ini adalah untuk mendekati daerah pertahanan lawan dan dalam usaha untuk mencari kesempatan untuk mencetak angka. Selain itu, *dribble* juga dilakukan untuk menghindari lawan dan tekanan yang dilakukan oleh lawan.

Berdasarkan hasil observasi pada kegiatan latihan rutin kelompok SMA di *Hurricane Basketball Club*. Kemampuan untuk melakukan *dribble* terutama pada

peserta pemula belum maksimal. Bola yang digiring masih sering mengarah keluar jangkauan tangan sehingga sulit dikendalikan, karena pada saat melakukan *dribble* pergelangan tangan belum terbiasa mengolah bola atau memainkan bola dengan baik. Posisi telapak tangan tidak berbentuk mangkuk pada saat menggiring. Bola dipantulkan dari tangan ke lantai dengan menggunakan pantulan telapak tangan bukan oleh kekuatan jari sehingga arah bola melebar dan telapak tangan menjadi sakit.

Keadaan ini sangat wajar mengingat para pemain adalah pebasket pemula yang belum memahami bagaimana *dribble* bola dengan posisi telapak tangan yang tepat. Kondisi tersebut harus diperbaiki agar terjadi peningkatan kemampuan *dribble* menjadi lebih baik, sehingga kualitas bermain Hurricane *Basketball Club* khusus kelompok SMA menjadi lebih baik.

Di lapangan kondisinya sangat kompleks dan dinamis. *Dribble* dominan dilakukan oleh tangan kanan karena lebih bertenaga dan bola lebih terkontrol. Pengontrolan bola hanya dapat dilakukan dengan tata cara *dribble* bola dengan menggunakan kelenturan jari dengan posisi telapak tangan dan jari membentuk mangkuk. Pebasket yang tidak mampu mengendalikan *dribble* mudah terkecoh dengan gerakan lawan. Lawan dapat merebut dan memperkirakan arah bola.

Berdasarkan kondisi yang nyata di lapangan bahwa kemampuan teknik dasar adalah faktor penting yang turut menentukan keberhasilan tim dalam permainan bola basket. Kemampuan teknik *dribble* hanya dapat diperoleh dengan latihan. Latihan yang diperlukan adalah latihan yang efektif dan dibantu dengan metode latihan *Figure Eight With Dribbling* dan metode latihan *Neck, Waist And Leg Circles* yang tepat untuk melatih kemampuan *dribble*.

Menurut Sucipto (2010:108) Metode latihan *Figure Eight With Dribbling* merupakan tahap pengembangan dari latihan *ball handling*. Yang hanya memindah-mindahkan bola dari tangan kanan ke tangan kiri dan sebaliknya tanpa adanya kontak lain selain bola dengan tangan. Pada metode latihan ini peserta mulai belajar

dribble bola dengan pola lingkaran membentuk angka delapan melewati ruang antara kaki kanan dengan kaki kiri. Latihan ini bertujuan melatih kemampuan koordinasi peserta dan juga ketrampilan gerak dasar bermain bola basket

Menurut Sucipto (2010:110) *Neck, Waist And Leg Circles* merupakan salah satu bentuk latihan penguasaan bola dan *dribbling* dengan cara memindahkan bola dari tangan kanan ke tangan kiri dalam gerakan melingkar di sekitar leher, pinggang dan lutut saat anda berdiri dengan kaki selebar bahu. Kemudian melakukan ini dengan memutar bola pada leher, pinggang dan kedua lutut yang dirapatkan. Pada tahap ini peserta dilatih agar dapat menguasai bola dalam keadaan rendah atau dibawah pinggang.

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan maka penelitian ini akan mengambil judul : Pengaruh Metode Latihan *Figure Eight With Dribbling* Dan Metode Latihan *Neck, Waist And Leg Circles* Hasil *Dribble* Pada Pemain *Hurricane Basketball Club* di Kecamatan Gemolong.

2. Metode

Penelitian yang penulis buat merupakan jenis penelitian eksperimen. Menurut Ali Maksum (2012:6) menyatakan bahwa “Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel. Salah satu ciri utama penelitian eksperimen adalah adanya perlakuan (*treatment*) yang dikarenakan yang dikenakan kepada subjek atau objek”. Karena penelitian ini merupakan penelitian eksperimen maka akan diberikan perlakuan (*treatment*) pada sampel yang penulis ambil. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian *pretest post-test design*. Sampel akan dibagi menjadi dua kelompok penelitian dengan menggunakan metode ordinal. Eko Putro Widoyoko (2013:24) menyatakan “ordinal merupakan data yang mempunyai jenjang, sehingga responden dapat diurutkan jenjangnya sesuai dengan karakteristik yang ada pada dirinya”. Dalam penelitian ini penulis akan membagi data ordinal berdasarkan hasil *pretest*.

Populasi yang penulis ambil adalah pemain Hurricane *Basketball Club* putra dan putri yang berjumlah 85 orang. Sedangkan dalam penelitian ini sampel yang digunakan pemain putra kelompok SMA adalah 30 orang. Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu dengan 3 kali pertemuan dalam seminggu.

Pengumpulan data pada penelitian ini dengan menggunakan tes *dribble zig-zag* dalam permainan bola basket untuk mengukur penguasaan gerak menggiring bola menurut Nurhasan (2013:240) dengan rute tes penguasaan Gerak Menggiring Bola (*Dribbling*) yang digunakan untuk pengambilan data.

A. Petunjuk penilaian

Tabel 1. Penilaian Penguasaan Gerak Menggiring Bola (*Dribbling*)

Tahapan Gerakan	No	Kriteria Penilaian	Skor			
			1	2	3	4
I. Persiapan	1	Berdiri seperti melakukan <i>stance</i>				
	2	Salah satu kaki berada didepan				
	3	Sikap lengan kanan tegak lurus dengan lengan bawah sejajar dengan tanah atau lantai				
	4	Pandangan pada waktu pertama kali belajar kearah bola				
	5	Makin lama pandangan diubah melihat bola akan tetapi kedepan kurang lebih 3 meter				
II. Pelaksanaan	6	Untuk <i>dribble</i> bola lebih kedepan serta kejarlah bola tersebut				
	7	Saat melakukan <i>dribble</i> nadam direndahkan				
	8	Lindungi bola basket dengan lengan kiri serta kaki kiri didepan				
	9	Lengan kanan bergerak dan mengikuti pantulan bola				
III. Gerak lanjut	10	Memperhatikan bola kearah pantulan				
	11	Bola bergerak kearah pantulan				
	12	Gerakan lengan kearah bola				
		Jumlah nilai				

Tabel

2. Kriteria Norma Penilaian Menggiring Bola (*Dribbling*) Bola Basket

Persentase	Rentan Skor	Nilai Produk Menggiring
80-100%	38-48	Baik sekali
66-79%	32-37	Baik
56-65%	27-31	Cukup
41-55%	20-26	Kurang
0-40%	0-19	Kurang sekali

Sumber : Nurhasan (2013:205)

3. Hasil dan Pembahasan

Data hasil penelitian sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil Tes Awal (Pre Test)

Kelompok	Max	Min	SD	Mean
Figure Eight With Dribbling	29	19	2.815	22.93
Neck Waist And Leg Circle	27	19	2.610	22.67

Berdasarkan hasil tes awal menunjukkan rata-rata tingkat kemampuan *dribble* kelompok *Figure Eight With Dribbling* sebesar 22,93, dengan nilai tertinggi sebesar 29, nilai terendah 19, dan standar deviasi sebesar 2,815. Sedangkan rata-rata untuk kelompok *Neck Waist And Leg Circles* sebesar 22,67, dengan nilai tertinggi 27, nilai terendah 19 dan standar deviasi sebesar 2,610. Dilihat dari nilai rata-rata tersebut menunjukkan kedua kelompok mempunyai tingkat kemampuan *dribble* yang sama.

Tabel 4. Hasil Tes Akhir (Post-test)

Kelompok	Max	Min	SD	Mean
Figure Eight With Dribbling	41	34	2.086	37.07
Neck Waist And Leg Circle	35	29	1.699	32.20

Berdasarkan hasil tes akhir menunjukkan rata-rata kemampuan *dribble* kelompok *Figure Eight With Dribbling* sebesar 37,07, nilai tertinggi 41, nilai terendah 34 dan standar deviasi sebesar 2,086. Sedangkan rata-rata tingkat kemampuan *dribble* kelompok *Neck Waist And Leg Circles* sebesar 32,20, nilai tertinggi 35, nilai terendah 29, dan standar deviasi sebesar 1,699. Dilihat dari nilai rata-rata tersebut menunjukkan kelompok *Figure Eight With Dribbling* lebih tinggi tingkat kemampuan *dribble* dari kelompok *Neck Waist And Leg Circles*, hal ini menunjukkan bahwa *Figure Eight With Dribbling* lebih efektif meningkatkan hasil *dribble* pada pemain Hurricane *Basketball Club*.

PEMBAHASAN

1. Terdapat Pengaruh Metode Latihan *Figure Eight With Dribbling* Terhadap Hasil *Dribble* pada Pemain Hurricane *Basketball Club*.

Berdasarkan hasil persentase peningkatan dapat dilihat adanya pengaruh metode latihan *Figure Eight With Dribbling* terhadap hasil *dribble* pada pemain Hurricane *Basketball Club* dengan diperoleh nilai 61,66% untuk metode latihan *Figure Eight With Dribbling* dan diperoleh nilai rata-rata pada kelompok *Figure Eight With Dribbling* sebesar 22,93 (*pretest*) dan 37,07 (*post-test*), Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dalam metode latihan *Figure Eight With Dribbling*.

Faktor utama yang mempengaruhi meningkatnya hasil *dribble* dengan metode latihan *Figure Eight With Dribbling* pada pemain Hurricane *Basketball Club* yaitu latihan *dribble* yang diterapkan merupakan latihan *fundamental* atau dasar latihan dasar *ball handling* dalam meningkatkan kemampuan pemain dalam melakukan *dribble*. Dengan pola latihan *Figure Eight With Dribbling* dirancang untuk melatih sentuhan pada bola, memperkuat tangan pemain untuk mengontrol, keluwesan gerak tangan saat menggiring bola sehingga hasil yang

diperoleh menunjukkan adanya pengaruh latihan *Figure Eight With Dribbling* terhadap hasil *dribble*.

2. Terdapat Pengaruh Metode Latihan *Neck, Waist And Leg Circles* Terhadap Hasil *Dribble* pada Pemain *Hurricane Basketball Club*.

Berdasarkan hasil persentase peningkatan dapat dilihat adanya pengaruh metode latihan *Neck, Waist And Leg Circles* terhadap hasil *dribble* pada pemain *Hurricane Basketball Club* tahun 2020 dengan diperoleh nilai 42,03% untuk metode latihan *Neck, Waist And Leg Circles* dan diperoleh nilai rata-rata pada kelompok *Neck, Waist And Leg Circles* sebesar 22,67 (*pretest*) dan 32,20 (*post-test*). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dalam metode latihan *Neck, Waist And Leg Circles*.

Faktor utama yang mempengaruhi meningkatnya hasil *dribble* dengan metode latihan *Neck, Waist And Leg Circles* pada pemain *Hurricane Basketball Club* yaitu salah satu bentuk latihan penguasaan bola dan *dribbling* dengan cara memindahkan bola dari tangan kanan ke tangan kiri dalam gerakan melingkar di sekitar leher, pinggang dan lutut saat anda berdiri dengan kaki selebar bahu. Pada tahap ini peserta dilatih agar dapat menguasai bola dengan menitik beratkan pola latihan untuk keluwesan tangan saat menggiring bola. Sehingga kemampuan *dribble* peserta disaat keluwesan tangan meningkat dengan latihan *fundamental* akan didapatkan hasil yang lebih baik.

Menurut Sucipto (2010:27) Setiap cabang olahraga mempunyai ciri khas masing-masing salah satunya teknik dan taktik. Setiap teknik dasar yang ada merupakan gerakan yang *fundamental* yang harus dimiliki dan dikuasai oleh setiap pemain. Begitu juga dalam olahraga permainan bola basket sangat banyak variasi untuk memasukan bola ke dalam keranjang yang gerakannya berasal dari teknik dasar yang dikembangkan dan dilatih secara berkelanjutan dan sistematis. Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang

dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya dimulai dari latihan *fundamental* atau dasar.

3. Terdapat Perbedaan Pengaruh Latihan Metode Latihan *Figure Eight With Dribbling* dan Metode Latihan *Neck, Waist And Leg Circles* Terhadap Hasil *Dribble* pada Pemain Hurricane *Basketball Club*.

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan yang dilakukan pada tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 berdasarkan hasil pengujian perbedaan tes akhir dengan *T-Test (Independent samples t test)* antara kelompok 1 (*Figure Eight With Dribbling*) dan kelompok 2 (*Neck, Waist And Leg Circles*) diperoleh nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$, yang berarti ada perbedaan pengaruh metode latihan *Figure Eight With Dribbling* dan metode latihan *Neck, Waist And Leg Circles* terhadap hasil *dribble* pada pemain Hurricane *Basketball Club* tahun 2020. Perbedaan hasil tersebut karena adanya perbedaan karakteristik dan gerakan antara metode latihan *Figure Eight With Dribbling* dan metode latihan *Neck, Waist And Leg Circles* terhadap hasil *dribble*.

Tes *dribble zig-zag* ini bertujuan untuk mengukur tingkat kemampuan siswa dalam melakukan tehnik dasar *dribble* pada olahraga bola basket di Hurricane *Basketball Club*. *Figure Eight With Dribbling* dan metode latihan *Neck, Waist And Leg Circles* merupakan metode latihan *ball handling* yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kemampuan *dribble* pemain. Hanya saja perbedaan adalah metode latihan *Figure Eight With Dribbling* yang lebih menitik beratkan keluwesan peserta didik dalam mengolah bola, memainkan bola, dan penguasaan bola yang lebih dinamis yaitu menggiring bola membentuk angka delapan di sekitar kaki, sedangkan *Neck, Waist And Leg Circles* yang lebih statis hanya memutar bola mengelilingi leher, pinggang dan kaki saja. Dengan demikian diduga metode latihan *Figure Eight With Dribbling* dan metode latihan *Neck, Waist And Leg Circles* memiliki perbedaan terhadap ketrampilan melakukan *dribble*.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa *Figure Eight With Dribbling* lebih mampu memberikan sumbangan yang positif dalam meningkatkan kemampuan *dribble* dibandingkan dengan *Neck, Waist And Leg Circles*. Perlakuan ini merupakan salah satu *treatment* untuk meningkatkan ketrampilan melakukan *dribble* yang dimiliki untuk lebih baik dari sebelum *treatment*.

Latihan keterampilan *dribble* dengan menggunakan metode latihan *Figure Eight With Dribbling* merupakan tahap pengembangan dari latihan *ball handling*. Dengan konsep yang *ball handling* yang hanya memainkan bola memindahkan bola dari tangan kanan ke tangan kiri dan sebaliknya tanpa adanya kontak lain selain bola dengan tangan. Pada metode latihan ini peserta mulai belajar *dribble* bola dengan pola lingkaran membentuk angka delapan melewati ruang antara kaki kanan dengan kaki kiri. Latihan ini bertujuan untuk melatih kemampuan koordinasi siswa dan juga melatih ketrampilan dalam melakukan gerak dasar *dribble* siswa bermain basket.

Dari uraian di atas bisa dilihat antara metode latihan *Figure Eight With Dribbling* dan metode latihan *Neck, Waist And Leg Circles* terdapat pengaruh yang berbeda pada peningkatan hasil *dribble* pada pemain *Hurricane Basketball Club*, Dan disimpulkan bahwa metode latihan *Figure Eight With Dribbling* lebih baik pengaruhnya dibandingkan metode latihan *Neck, Waist And Leg Circles*.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh latihan metode latihan *Figure Eight With Dribbling* terhadap hasil *dribble* pada pemain *Hurricane Basketball Club* tahun 2020 dengan nilai rata-rata *pretest* sebesar 22,93 dan nilai rata-rata *post-test* sebesar 37,07 dengan pola latihan yang menitik beratkan kelenturan, sentuhan tangan pada bola,

- memperkuat kontrol tangan saat mengiring bola, menggiring bola memutar kaki membentuk angka 8 sehingga didapatkan pengaruh terhadap hasil *dribble*.
2. Terdapat pangaruh latihan metode latihan *Neck, Waist And Leg Circles* terhadap hasil *dribble* pada pemain Hurricane *Basketball Club* tahun 2020 dengan nilai rata-rata *pretest* sebesar 22,67 dan nilai rata-rata *post-test* sebesar 32,20 karena latihan yang diberikan dari dasar *ball handling* dengan melatih keluwesan tangan mengola bola, memindahkan bola dari tangan kanan ke kiri ataupun sebaliknya dengan memutar leher, pinggang dan kaki sehingga didapatkan pengaruh terhadap hasil *dribble*.
 3. Pada *treatment Figure Eight With Dribbling* lebih baik dibandingkan *treatment Neck, Waist And Leg Circles* terhadap terhadap hasil *dribble* pada pemain Hurricane *Basketball Club*.

5. Refrensi

- Sucipto. 2010. *Permainan Bola Basket*. Bandung : UPT – UPI.
- Nurhasan. 2013. *Tes dan Pengukuran*. Bandung : FPOK.
- Maksum, A. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya : UNESA.
- Widoyoko, E. 2013. *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Sugiyono. 2012. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sunarno, A. 2011. *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta : Yuma Pustaka.
- Upton, P. 2012. *Psikologi Perkembangan*. Bandung : Erlangga.
- Wiarto, G. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta : Graha Ilmu.