



PENERAPAN LATIHAN VARIASI DRIBBLE DALAM MENINGKATKAN HASIL BELAJAR DRIBBLING BOLA BASKET SMP NEGERI 1 MAKASSAR

Nur Fadilah Putri¹, Bustang², Dedy Putra³

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

Email : nurfadilahputri55@gmail.com

²Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

Email : b.bustang@unm.ac.id

³UPT SPF SMP Negeri 1 Makassar

Email : dedyspd23@guru.smp.belajar.id

Artikel info

Received; 02-03-2025

Revised;03-04-2025

Accepted;04-05-2025

Published;25-05-2025

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar dribbling pada permainan bola basket melalui penerapan latihan variasi dribbling pada siswa kelas IX SMP Negeri 1 Makassar. Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK), yang dilaksanakan dalam dua siklus. Subjek penelitian terdiri dari 40 siswa. Penilaian hasil belajar dilakukan dengan mengukur tiga aspek: kognitif, afektif, dan psikomotor. Pada Siklus I, hasil belajar menunjukkan bahwa hanya 30% siswa yang mencapai ketuntasan belajar dengan nilai di atas 75, sedangkan 70% siswa belum tuntas. Namun, pada Siklus II, setelah penerapan latihan variasi menggiring bola, sebanyak 77,50% siswa berhasil mencapai ketuntasan belajar. Peningkatan hasil belajar ini menunjukkan bahwa latihan variasi menggiring bola efektif dalam meningkatkan keterampilan dribbling siswa. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerapan latihan variasi menggiring bola dapat meningkatkan hasil belajar dribbling pada permainan bola basket siswa kelas IX SMP Negeri 1 Makassar.

Kata Kunci: *Latihan Variasi, Dribble, PTK*



artikel global jurnal sport innovation research dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0

PENDAHULUAN

Proses pembelajaran pendidikan jasmani dapat dinilai berdasarkan kemampuan siswa dalam melaksanakan materi yang diajarkan. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) guna mengetahui sistem yang harus diterapkan dalam proses pembelajaran. Tujuannya adalah agar siswa mencapai hasil belajar yang sesuai dengan harapan pendidik atau guru, terutama dalam peningkatan nilai pembelajaran di mata pelajaran

pendidikan jasmani. Selain itu, hasil belajar yang diperoleh dapat dievaluasi secara langsung berdasarkan kemampuan siswa dalam melaksanakan materi. Penelitian ini berfokus pada upaya meningkatkan hasil belajar dribbling basket melalui latihan variasi dribble pada siswa kelas IX SMP Negeri 1 Makassar. Dalam konteks pendidikan jasmani, keterampilan dribbling merupakan salah satu teknik fundamental dalam permainan basket yang sangat penting untuk dikuasai oleh para siswa. Kemampuan ini tidak hanya mendukung performa dalam pertandingan, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan fisik dan mental siswa.

Salah satu alasan utama untuk melakukan penelitian ini adalah rendahnya tingkat keterampilan dribbling di kalangan siswa. Berdasarkan observasi awal, banyak siswa yang masih kesulitan dalam menguasai teknik dasar dribble, yang dapat berdampak negatif pada kepercayaan diri mereka saat bermain basket. Penelitian sebelumnya (Masruhin et al., 2024) menunjukkan bahwa latihan yang beragam dan terstruktur dapat membantu meningkatkan keterampilan motorik dan teknik permainan.

Variasi Latihan menjadi kunci dalam proses pembelajaran keterampilan olahraga. Latihan yang monoton sering kali menyebabkan kebosanan dan kurangnya motivasi di antara siswa. Oleh karena itu, penerapan variasi dalam latihan dribble diharapkan dapat menarik minat siswa dan meningkatkan keterlibatan mereka dalam kegiatan olahraga. Penelitian oleh Cahyadi, (2019) menekankan pentingnya inovasi dalam metode latihan untuk mencapai hasil yang lebih baik. Dalam konteks ini, variasi dribble yang akan diterapkan mencakup berbagai teknik seperti *high bounce*, *crossover*, dan *between the legs*. Setiap teknik memiliki karakteristik dan manfaat tersendiri yang dapat membantu siswa memahami dan menguasai dribbling secara lebih efektif. Misalnya, teknik *high bounce* memungkinkan pemain untuk bergerak cepat dengan bola, sedangkan *crossover* berguna untuk mengelabui lawan.

Pelatihan dengan variasi teknik juga berpotensi meningkatkan keterampilan sosial siswa. Melalui latihan kelompok, siswa dapat belajar bekerja sama, berkomunikasi, dan saling mendukung dalam mencapai tujuan bersama. Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan jasmani yang tidak hanya fokus pada aspek fisik, tetapi juga pengembangan karakter dan keterampilan social (Renditya, 2015). Menerapkan metode latihan yang berbeda juga dapat membantu siswa memahami konsep permainan secara lebih mendalam. Dengan memperkenalkan berbagai variasi dribble, siswa tidak hanya belajar cara menggiring bola, tetapi juga strategi untuk mengatasi tekanan dari lawan dan menciptakan peluang untuk mencetak poin.

Selain itu, penelitian ini akan menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur efektivitas variasi latihan terhadap peningkatan hasil belajar dribbling. Data akan dikumpulkan melalui tes keterampilan sebelum dan sesudah intervensi latihan dilakukan. Metode ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai dampak dari variasi latihan terhadap kemampuan dribbling siswa.

Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kurikulum pendidikan jasmani di sekolah-sekolah menengah pertama, khususnya dalam cabang olahraga basket. Dengan adanya bukti empiris mengenai efektivitas variasi latihan, diharapkan para pendidik dapat merancang program pelatihan yang lebih baik dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas pendidikan olahraga, penelitian ini akan melibatkan semua pihak terkait, termasuk guru pendidikan

jasmani, pelatih basket, serta orang tua siswa. Kolaborasi ini penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung bagi siswa dalam mengembangkan keterampilan olahraga mereka.

Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan apakah penerapan latihan variasi dribble dapat meningkatkan hasil belajar *dribbling* pada siswa kelas IX SMP Negeri 1 Makassar. Hasil dari penelitian ini diharapkan tidak hanya bermanfaat bagi siswa secara individu tetapi juga bagi komunitas sekolah secara keseluruhan dalam meningkatkan prestasi olahraga di tingkat lokal maupun regional.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar *dribbling* pada permainan bola basket melalui penerapan latihan variasi menggiring bola di kalangan 40 siswa kelas IX SMP Negeri 1 Makassar. Fokus utama dari penelitian ini adalah masalah yang terjadi selama proses pembelajaran, baik yang berkaitan dengan siswa maupun dengan metode pengajaran yang diterapkan oleh guru. Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*), yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengatasi masalah pembelajaran di kelas melalui tindakan yang langsung dilakukan oleh guru dan siswa (Syarifudin, 2021) . Menurut (Purba et al., 2023) mendefinisikan penelitian tindakan kelas sebagai bentuk kajian reflektif yang dilakukan oleh para pelaku tindakan. Penelitian ini berfokus pada perbaikan proses pembelajaran untuk mencapai peningkatan hasil belajar siswa, dengan penerapan latihan variasi menggiring bola yang diharapkan dapat memperbaiki keterampilan *dribbling* mereka. Dalam penelitian ini, aspek yang dinilai mencakup kognitif, afektif, dan psikomotorik, yang masing-masing mengukur pemahaman materi, perilaku siswa selama pembelajaran, dan kemampuan praktik siswa dalam *dribbling*. Data dikumpulkan melalui observasi, tes, dan dokumentasi, yang kemudian dianalisis untuk melihat pencapaian siswa sesuai dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Dengan pendekatan ini, diharapkan terdapat peningkatan signifikan dalam keterampilan *dribbling* siswa, serta kemampuan mereka dalam memahami dan menerapkan teknik yang diajarkan dalam permainan bola basket.

Penelitian tindakan kelas (PTK) ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Makassar, yang berlokasi di Jl. Baji Areng No.17, Baji Mappakasunggu, Kec. Mamajang, Kota Makassar, Sulawesi Selatan. Subjek penelitian terdiri dari 40 siswa kelas IX. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar teknik *dribbling* dengan menggunakan metode Latihan variasi, yang diterapkan dalam pembelajaran PJOK.

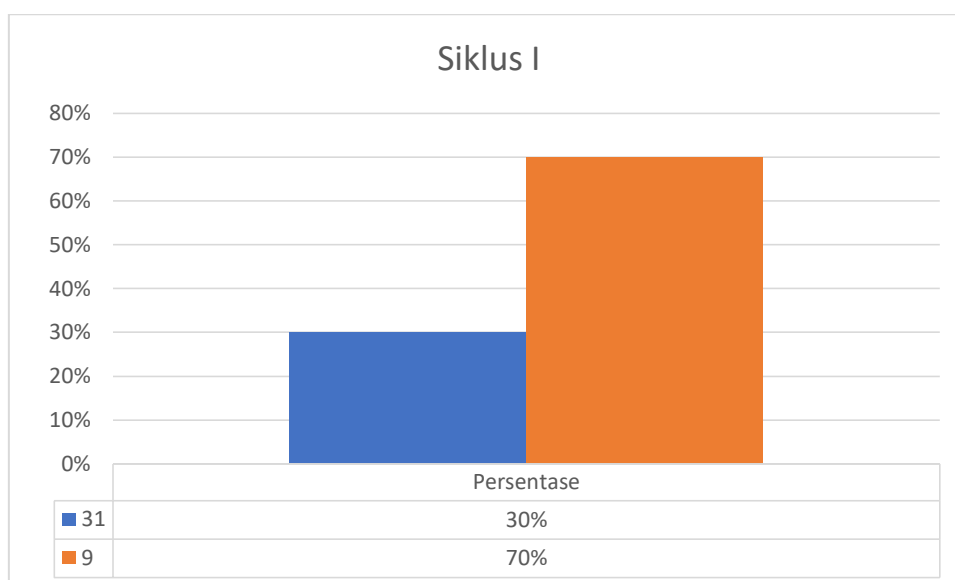
Hasil penelitian PTK ini didasarkan pada pengamatan langsung di lapangan mengenai proses pembelajaran, yang dievaluasi melalui tiga aspek penilaian: kognitif, afektif, dan psikomotor. Penelitian ini difokuskan pada upaya untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam teknik *dribbling*, dengan tujuan agar siswa dapat lebih memahami dan menguasai teknik tersebut secara efektif selama pembelajaran PJOK.

Hasil Siklus I

Tabel 4.1 Hasil Belajar Siswa Siklus I

No	Ketuntasan	Frekuensi	Persentase
1	>75	12	30%
2	<75	28	70%
	Jumlah	40	100%

Pada Tabel 4.1 yang menunjukkan hasil belajar siswa pada Siklus I, diperoleh data mengenai ketuntasan belajar siswa dalam dribbling bola basket. Dari 40 siswa yang terlibat dalam penelitian, hanya 12 siswa (30%) yang berhasil mencapai ketuntasan belajar dengan nilai di atas 75, sementara 28 siswa (70%) masih belum mencapai ketuntasan dengan nilai di bawah 75. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum berhasil mencapai standar ketuntasan yang ditetapkan, sehingga diperlukan evaluasi dan perbaikan lebih lanjut dalam proses pembelajaran, seperti penerapan metode latihan variasi menggiring bola, guna meningkatkan keterampilan dribbling siswa.



Gambar 1. Hasil Siklus I

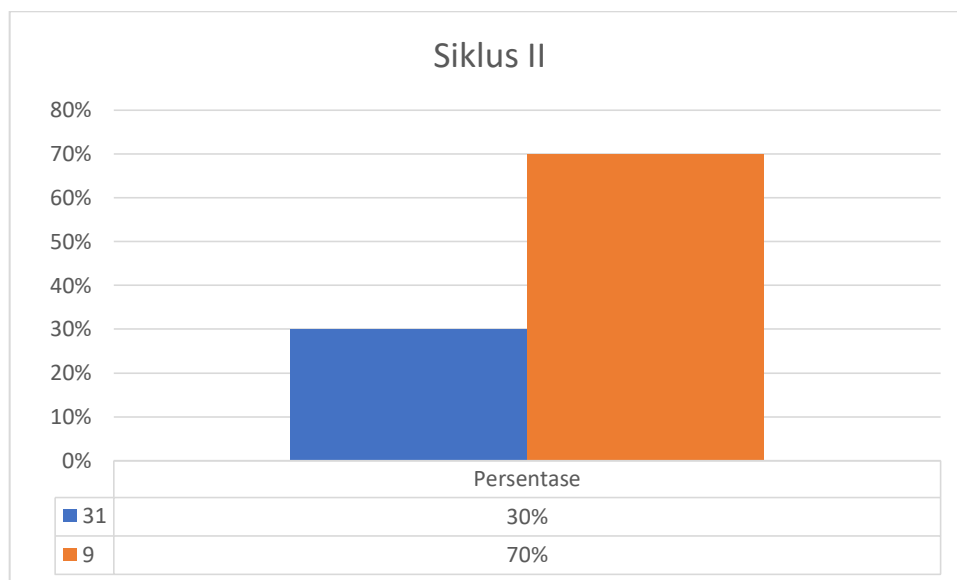
Hasil Siklus II

Tabel 4.2 Hasil Belajar Siswa Siklus II

No	Ketuntasan	Frekuensi	Persentase
----	------------	-----------	------------

1	>75	31	77.50%
2	<75	9	22,50%
	Jumlah	40	100%

Pada Tabel 4.2 yang menunjukkan hasil belajar siswa pada Siklus II, terlihat adanya peningkatan yang signifikan dalam ketuntasan belajar siswa. Dari total 40 siswa, sebanyak 31 siswa (77,50%) berhasil mencapai ketuntasan belajar dengan nilai di atas 75, sementara hanya 9 siswa (22,50%) yang masih memperoleh nilai di bawah 75. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa penerapan latihan variasi menggiring bola dalam pembelajaran dribbling bola basket memberikan dampak positif terhadap hasil belajar siswa, dengan lebih banyak siswa yang mampu mencapai standar ketuntasan yang ditetapkan dibandingkan dengan Siklus I.



Gambar 2. Hasil Siklus II

Dalam penelitian ini, yang berfokus pada penerapan latihan variasi menggiring bola untuk meningkatkan hasil belajar dribbling pada permainan bola basket siswa kelas IX SMP Negeri 1 Makassar, hasil yang diperoleh menunjukkan peningkatan yang signifikan antara Siklus I dan Siklus II. Pada Siklus I, hanya 12 siswa (30%) yang berhasil mencapai ketuntasan dengan nilai di atas 75, sementara 28 siswa (70%) masih berada di bawah standar ketuntasan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran pada tahap pertama belum sepenuhnya efektif dalam membantu siswa menguasai keterampilan dribbling bola basket dengan baik.

Namun, setelah penerapan latihan variasi menggiring bola yang lebih terstruktur pada Siklus II, terjadi perubahan yang positif. Pada Siklus II, sebanyak 31 siswa (77,50%)

berhasil mencapai ketuntasan dengan nilai di atas 75, sementara hanya 9 siswa (22,50%) yang masih belum memenuhi standar tersebut. Peningkatan yang signifikan ini menunjukkan bahwa variasi latihan yang diterapkan lebih menarik dan efektif dalam membantu siswa memahami teknik dribbling dengan lebih baik. Hal ini sejalan dengan tujuan penelitian yang ingin meningkatkan keterampilan dribbling siswa melalui metode yang lebih bervariasi dan mendalam.

Secara keseluruhan, penerapan latihan variasi menggiring bola terbukti memberikan dampak yang positif terhadap hasil belajar siswa dalam permainan bola basket, khususnya dalam keterampilan dribbling. Peningkatan hasil belajar ini juga menunjukkan bahwa pendekatan yang lebih inovatif dan beragam dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan keterlibatan dan pemahaman siswa, yang pada gilirannya berkontribusi pada pencapaian hasil belajar yang lebih optimal. Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan variasi menggiring bola efektif untuk meningkatkan hasil belajar dribbling siswa di SMP Negeri 1 Makassar.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan latihan variasi menggiring bola dalam pembelajaran dribbling bola basket dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Pada Siklus I, sebagian besar siswa belum mencapai ketuntasan dengan hanya 30% yang memperoleh nilai di atas 75. Namun, setelah penerapan metode latihan yang lebih variatif pada Siklus II, terjadi peningkatan yang signifikan, dengan 77,50% siswa berhasil mencapai ketuntasan belajar. Hal ini menunjukkan bahwa variasi latihan yang diterapkan mampu memperbaiki keterampilan dribbling siswa, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif dan menarik. Oleh karena itu, latihan variasi menggiring bola terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar dribbling pada permainan bola basket di kalangan siswa kelas IX SMP Negeri 1 Makassar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada para siswa kelas IX yang telah berpartisipasi dengan penuh semangat dalam setiap proses pembelajaran. Tidak lupa, peneliti menyampaikan terima kasih kepada keluarga dan teman-teman yang telah memberikan motivasi dan dukungan moril selama penyusunan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.
- Cahyadi, R. A. H. (2019). Pengembangan bahan ajar berbasis ADDIE model. *Halaqa: Islamic Education Journal*, 3(1), 35–42.
- Masruhin, M., Roesdiyanto, R., & Rahayuni, K. (2024). Pengembangan Variasi Dribbling Sepak Bola Berbasis Vidio di SSB Putra Arema. *Harmoni Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(4), 59–71.
- Purba, S., Ahadid, A., Putra, W., Rahman, A. A., Aryani, P., Jannah, F., Widodo, H., Magalhaes, A. D. J., & Hasanuddin, M. I. (2023). *Metodologi Penelitian Pendidikan*

Kompetensi dan Aplikasinya.

Renditya, R. A. (2015). *PENGEMBANGAN LATIHAN DRIBBLE MENGGUNAKAN METODE DELTA JAMBU PADA EKSTRAKULIKULER BOLABASKET SMP PANGUDI LUHUR AMBARAWA*. Universitas Negeri Semarang.

Syaifudin, S. (2021). Penelitian Tindakan Kelas. *Journal Of Islamic Studies*, 1(2).