

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN INTENSIF DAN EKSTENSIF  
TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLE* BOLA BASKET  
PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER SMP N 3 KARANGANYAR  
TAHUN PELAJARAN 2011/2012**



**OLEH:  
ARNILA PUSPA MUKTI  
K5608030**

**SKRIPSI**

**Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
DESEMBER 2012**

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN INTENSIF DAN EKSTENSIF  
TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLE* BOLA BASKET  
PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER SMP N 3 KARANGANYAR  
TAHUN PELAJARAN 2011/2012**



**OLEH:  
ARNILA PUSPA MUKTI  
K5608030**

**SKRIPSI**

**Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
DESEMBER 2012**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arnila Puspa Mukti  
NIM : K5608030  
Jurusan/Program Studi : POK/Pendidikan Kepelatihan Olahraga

menyatakan bahwa skripsi saya berjudul “ **PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN INTENSIF DAN EKSTENSIF TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLE* BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER SMP N 3 KARANGANYAR TAHUN PELAJARAN 2011/2012** “ ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Januari 2013

Yang membuat pernyataan



Arnila Puspa Mukti

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN INTENSIF DAN EKSTENSIF  
TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLE* BOLA BASKET  
PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER SMP N 3 KARANGANYAR  
TAHUN PELAJARAN 2011/2012**

**Oleh:  
ARNILA PUSPA MUKTI  
K5608030**

**Skripsi**

**Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Jurusan Pendidikan Olahragadan Kesehatan**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
Januari 2013**

## PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Surakarta, Januari 2013

Pembimbing I



**Drs. Muh. Marivanto, M.Kes**

NIP. 19591229 198702 1 001

Pembimbing II



**Slamet Widodo, S.Pd, M.Or**

NIP. 19711228 200312 1 001

## PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Hari :

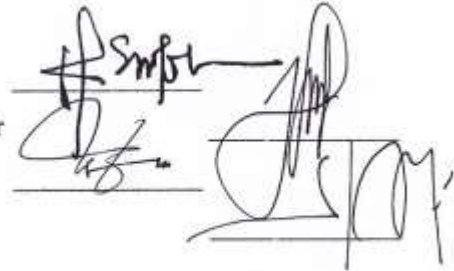
Tanggal :

### Tim Penguji Skripsi

#### Nama Terang

#### Tanda Tangan

Ketua : Fadilah Umar, S.Pd, M.Or  
Sekretaris : Hendrig Joko Prasetyo, S.Pd, M.Or  
Anggota I : Drs. Muh. Mariyanto, M.Kes  
Anggota II : Slamet Widodo, S.Pd, M.Or



Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

Dekan,



Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah

NIP. 196007271987021001

## MOTTO

- ❖ Dengan ilmu kehidupan menjadi mudah, dengan seni kehidupan menjadi indah, dengan agama hidup menjadi terarah.

( A. H. Mukti Ali )

- ❖ Tidak ada cara lain untuk bisa mencapai keberhasilan selain bangkit.

( Denny

Sumargo )

## **PERSEMBAHAN**

Teriring syukurku pada-Mu, kupersembahkan karya ini untuk:

- ❖ Bapak dan Ibuk yang selalu berdoa untukku.
- ❖ Tikadan Akbar, adik-adikku, ceriaku.
- ❖ Babyboy, motivasiku untuk menyelesaikan skripsi ini.
- ❖ Sahabatku, Winda, Aang, Ana pengisi hari-hariku.
- ❖ Alm. Bangun Nuh Riawangsa #Our Beloved BFF.
  - ❖ Teman-teman Penkepor 2008
    - ❖ Almamater
  - ❖ SMP Negeri 3 Karanganyar



## ABSTRAK

Arnita Puspa Mukti. PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN INTENSIF DAN EKSTENSIF TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLE* BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER SMP N 3 KARANGANYAR TAHUN PELAJARAN 2011/2012. Skripsi. Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Januari 2013.

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Perbedaan pengaruh latihan intensif dan latihan ekstensif terhadap kemampuan *Dribble* bola basket padasiswaputraekstakurikuler SMP N 3 Karanganyartahunpelajaran 2011/2012. (2) Latihan yang lebih baik pengaruhnya antara latihan intensif dan latihan ekstensif terhadap kemampuan *Dribble* bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler SMP N 3 Karanganyar tahun pelajaran 2011/2012.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Subjek penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler basket SMP N 3 Karanganyar tahun pelajaran 2011/2012 berjumlah 24 orang. Penelitian ini merupakan penelitian populasi. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes dan pengukuran kemampuan *Dribble* bola basket. Teknik analisis data yang digunakan dengan uji pada taraf signifikansi 5 %.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diperoleh simpulan sebagai berikut: (1) Ada perbedaan pengaruh latihan intensif dan latihan ekstensif terhadap kemampuan *Dribble* bola basket pada siswa putra SMP N 3 Karanganyar tahun pelajaran 2011/2012 dengan nilai perhitungan  $t_{hitung} 2,305 > t_{tabel} 2,201$  pada taraf signifikansi 5%. (2) Latihan intensif lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan *Dribble* bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler SMP N 3 Karanganyar tahun pelajaran 2011/2012. Kelompok 1 (mendapat perlakuan intensif) memiliki peningkatan sebesar 16,998%. Kelompok 2 (mendapat perlakuan ekstensif) memiliki peningkatan sebesar 9,569%.

**Kata kunci:** *Dribble* bola basket, latihan intensif, latihan ekstensif

## DAFTAR ISI

### Halaman

JUDUL .....	i
PERNYATAAN .....	ii
PENGAJUAN .....	iii
PERSETUJUAN .....	iv
PENGESAHAN .....	v
MOTTO .....	vi
PERSEMBAHAN .....	vii
ABSTRAK .....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
KATA PENGANTAR .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	7
A. Tinjauan Pustaka.....	7
1. Bola Basket .....	7
a. Pengetian Permainan Bola Basket .....	7
b. Teknik Dasar <i>Dribble</i> Bola Basket .....	8
c. Cara Melakukan <i>Dribble</i> Bola Basket .....	9
d. Macam Teknik <i>Dribble</i> .....	10
2. Latihan .....	13

a.	Pengertian Latihan .....	13
b.	Prinsip-prinsip Latihan .....	14
c.	Komponen Latihan .....	16
3.	Latihan <i>Dribble</i> Secara Intensif .....	18
a.	Pelaksanaan Latihan <i>Dribble</i> Secara Intensif .....	18
b.	Pengaruh Latihan <i>Dribble</i> Secara Intensif .....	19
c.	Kelebihan dan Kelemahan Menggunakan Latihan Intensif .....	20
4.	Latihan <i>Dribble</i> Secara Ekstensif .....	21
a.	Pelaksanaan Latihan <i>Dribble</i> Secara Ekstensif .....	21
b.	Pengaruh Latihan <i>Dribble</i> Secara Ektensif .....	22
c.	Kelebihan Dan KelemahanLatihan Ekstensif .....	22
B.	KerangkaPemikiran .....	23
1.	Perbedaan Pengaruh Latihan Intensif dan Latihan Ekstensif Terhadap <i>Dribble</i> Bola Basket .....	23
2.	Latihan yang Lebih Baik Pengaruhnya Antara Intensif Dan Ekstensif Terhadap <i>Dribble</i> Bola Basket .....	24
C.	Perumusan Hipotesis.....	25
BAB III METODE PENELITIAN .....		26
A.	Tempat dan Waktu Latihan.....	26
B.	Jenis dan Rancangan Penelitian .....	26
C.	Subjek Penelitian .....	28
D.	Variabel Penelitian.....	28
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	28
F.	Teknik Analisis Data .....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN .....		32
A.	Deskripsi Data .....	32
B.	Mencari Reliabilitas .....	32
C.	Pengujian Prasyarat Analisis.....	33
1.	Uji Normalitas.....	33
2.	Uji Homogenitas .....	34

D. Hasil Analisis Data .....	35
1. Uji Perbedaan Sebelum Diberi Perlakuan.....	35
2. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan .....	36
E. Pengujian Hipotesis .....	38
F. Pembahasan Hasil Penelitian .....	39
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....	41
A. Simpulan .....	42
B. Implikasi.....	42
C. Saran .....	43
DAFTAR PUSTAKA .....	44
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 Tabel Deskripsi Tes Awal dan Tes Akhir <i>Dribble</i> Bola Basket Pada Kelompok 1 danKelompok 2 .....	32
2 HasilUjiRealibilitas <i>Dribble</i> Bola Basket .....	33
3 Tabel Range KategoriReliabilitas .....	33
4 RangkumanHasilUjiNormalitas Data .....	34
5 RangkumanHasilUjiHomogenitas.....	34
6 RangkumanHasilUjiPerbedaanTesAwaldanTesAkhirAntara Kelompok 1 danKelompok 2 .....	35
7 RangkumanUjiPerbedaanHasilTesAwaldanTesAkhir Kelompok 1 .....	36
8 RangkumanUjiPerbedaanHasilTesAwaldanTesAkhir Kelompok 2 .....	36
9 RangkumanHasilUjiPerbedaanTesAkhirAntaraKelompok 1 danKelompok 2 .....	37
10 RangkumanHasilUjiPerbedaanPeningkatan <i>Dribble</i> Bola Basket AntaraKelompok 1 danKelompok 2 .....	38

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Ilustrasi <i>Dribble</i> Bola Basket .....	10
2 Ilustrasi <i>Dribble</i> Bola Basket .....	12
3 Rancangan Penelitian .....	27
4 Pembagian Kelompok Secara <i>Original Pairing</i> .....	28
5 Gambar Tes <i>Dribble</i> .....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1 Tes dan Pengukuran Penelitian <i>Dribble</i> Bola Basket .....	49
2 Program Latihan Intensif.....	51
3 Program Latihan Ekstensif.....	52
4 Pelaksanaan Latihan.....	53
5 Data Tes Awal Kemampuan <i>Dribble</i> Bola Basket .....	53
6 Data Tes Akhir Kemampuan <i>Dribble</i> Bola Basket .....	54
7 Data Tes Awal dan Tes Akhir <i>Dribble</i> Bola Basket .....	55
8 Data Ranging Tes <i>Dribble</i> Bola Basket .....	56
9 Pemasangan Subyek Penelitian.....	57
10 Rekapitulasi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir <i>Dribble</i> Bola Basket Kelompok I .....	58
11 Rekapitulasi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir <i>Dribble</i> Bola Basket Kelompok II .....	59
12 Reliabilitas Hasil Tes Awal <i>Dribble</i> Bola Basket .....	60
13 Reliabilitas Hasil Tes Akhir <i>Dribble</i> Bola Basket .....	63
14 Uji Normalitas Data Kelompok I .....	66
15 Uji Normalitas Data Kelompok II .....	67
16 Uji Homogenitas Hasil Tes Awal <i>Dribble</i> Bola Basket Kelompok I dan Kelompok II .....	68
17 Uji Perbedaan Hasil Tes Awal <i>Dribble</i> Bola Basket Kelompok I dan Kelompok II .....	70
18 Uji Perbedaan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir <i>Dribble</i> Bola Basket Kelompok I .....	73
19 Uji Perbedaan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir <i>Dribble</i> Bola Basket Kelompok II .....	75
20 Uji Perbedaan Hasil Tes Akhir <i>Dribble</i> Bola Basket Kelompok I dan Kelompok II .....	77

21 Uji Perbedaan Kemampuan <i>Dribble</i> Bola Basket Kelompok I dan Kelompok II .....	79
22 Dokumentasi .....	82
23 Surat Ijin Penelitian.....	84



## **KATA PENGANTAR**

Dengan mengucapkan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya, hingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Disadari bahwa penulisan skripsi ini banyak mengalami hambatan, tetapi berkat bantuan dari beberapa pihak maka hambatan tersebut dapat diatasi. Oleh karena dalam kesempatan ini disampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Ketua Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Drs. Muh. Mariyanto, M. Kes sebagai pembimbing I yang dengan sabar memberikan bimbingan dan pengarahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. SlametWidodo, S. Pd, M. Or sebagai pembimbing II juga berperan baik dalam membimbing dan mengarahkan saya dalam penulisan skripsi.
6. Kepala Sekolah SMP N 3 Karanganyar yang telah memberikan ijin untuk mengadakan penelitian.
7. Guru Mata Pelajaran Penjasorkes dan pelatih ekstrakurikuler yang telah membantu dalam penelitian.
8. Siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP N 3 Karanganyar yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.

Semoga amal baik tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Akhirnya berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat.

Surakarta, Januari 2013

Penulis