

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK *DRIBBLING* CABANG  
OLAHRAGA BOLA BASKET UNTUK USIA PEMULA**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana  
Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu  
Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi



**Disusun Oleh:**

**MUHAMMAD FAISAL RAPIYANDA SINAGA**

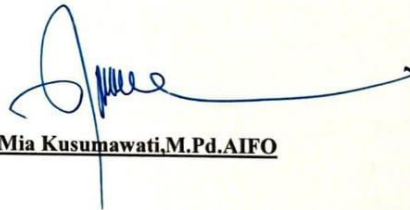
**41182191160032**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI  
2022**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini yang berjudul “Pengembangan Model Latihan Teknik *Dribbling* Cabang Olahraga Bola Basket Untuk Usia Pemula” ini telah disetujui untuk disidangkan dewan penguji skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

Pembimbing



Mia Kusumawati, M.Pd. AIFO

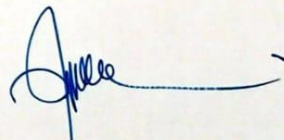
Mengetahui

Dekan FKIP UNISMA BEKASI

Ketua Jurusan PENJASKESREK



Yudi Budianti, S.Pd, M.Pd



Mia Kusumawati, M.Pd. AIFO

**LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI**

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK *DRIBBLING* CABANG

OLAHRAGA BOLA BASKET UNTUK USIA PEMULA

Dipersiapkan dan ditulis oleh

**Muhammad Faisal Rapiyanda Sinaga**

**4118219160032**

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji

Padatanggal 14 Juli 2022

Dan dinyatakan memenuhi syarat

**Susunan Dewan Penguji**

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd,M.Pd

(.....)

Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd

(.....)

Penguji I : Dr. Dindin Abidin, M.Si

(.....)

Penguji II : Dr. Khurotul Aini, M.Pd

(.....)

Penguji III : Achmad Rifai, M.Pd

(.....)

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Faisal Rapiyanda Sinaga  
NPM : 41182191160032  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Perguruan Tinggi : Universitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul "Pengembangan Model Latihan Teknik *Dribbling* Cabang Olahraga Bola Basket Untuk Usia Pemula" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain.

Bekasi, 14 Juli 2022

  
**Muhammad Faisal Rapiyanda Sinaga**  
NPM : 41182191160032

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

“Hanya Pendidikan Yang Bisa Menyelamatkan Masa Depan, Tanpa Pendidikan Indonesia Tak Mungkin Bertahan”.

Jika Pendidikan tidak mendorong manusia untuk berjuang mewujudkan impiannya, berbagi dan berkarya untuk berkontribusi pada lingkungan, serta mengokohkan keimanan pada sang pencipta, maka untuk apa pendidikan itu ada”.

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya dan saudaraku tercinta, serta kawan seperjuangan

## ABSTRAK

**Muhammad Faisal Rapiyanda Sinaga, 41182191160032.** Skripsi berjudul “Pengembangan Model Latihan Teknik *Dribbling* Cabang Olahraga Bola Basket Untuk Usia Pemula”. Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model pembelajaran bola basket bagi pelajar agar setiap guru atau pelatih lebih berinovasi dalam melakukan pengembangan variasi permainan bola basket, serta menghindari kejenuhan pada murid dalam melakukan latihan bola basket

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Research and Development*. Menurut Sugiyono penelitian ini menggunakan 10 langkah penelitian, namun dengan terjadinya pandemi Covid-19 yang mempengaruhi proses penelitian ini, maka penelitian ini menggunakan 5 langkah penelitian yang divalidasi oleh 3 *expert judgement*.

Penelitian ini menggunakan model penelitian *Research and Development (R&D)* hasil dari penelitian Model Latihan *Dribbling* Bola Basket ini untuk kelompok pemula Memiliki skor dari (1) *Dribbling* zig-zag bola rendah 8,6, (2) *Dribbling* zig-zag crossover 8,8, (3) *Dribbling* lurus meletakan salah satu kaki di antara cones 7,5, (4) *Dribbling* membentuk pola huruf “N” 7,5, (5) *Dribbling* in and out 7,8, (6) *Dribbling* membentuk pola huruf “V” bolak balik kemudian melakukan sprint 6,9, (7) *Dribbling* crossover maju dan mundur 7,5, (8) *Dribbling* crossover-between the legs 7,9, (9) *Dribbling* membentuk pola angka “8” 8,3, (10) *Dribbling* crossover-behind the back 8,1.

Berdasarkan hasil penelitian yang di peroleh maka dapat disimpulkan bahwa pengembangan model latihan teknik *dribbling* cabang olahraga bola basket untuk usia pemula layak dilanjutkan ketahap ujicoba skala kecil dan besar diterapkan dalam model latihan bola basket usia pemula.

**Kata kunci:** bola basket,*dribbling*,usia pemula

## **ABSTRACT**

Muhammad Faisal Rapiyanda Sinaga, 41182191160032. Thesis entitled "Development of a Basketball Dribbling Technique Training Model for Beginners". Thesis, Faculty of Teacher Training and Education, Islamic University 45 Bekasi.

This study aims to develop a basketball learning model for students so that each teacher or coach is more innovative in developing variations of basketball games, and avoiding boredom in students in doing basketball training.

The method used in this research is Research and Development. According to Sugiyono, this research uses 10 research steps, but with the Covid-19 pandemic affecting the research process, this research uses 5 research steps validated by 3 expert judgement.

This research uses the Research and Development (R&D) research model. The results of this Basketball Dribbling Training Model research for the beginner group have a score of (1) Dribbling zig-zag low ball 8.6, (2) Dribbling zig-zag crossover 8.8, (3) Dribbling straight putting one foot between cones 7.5, (4) Dribbling forming the letter "N" pattern 7.5, (5) Dribbling in and out 7.8, (6) Dribbling forming the letter "V" pattern back and forth then sprinting 6.9, (7) Dribbling crossover forward and backward 7.5, (8) Dribbling crossover-between the legs 7.9, (9) Dribbling forming the number "8" pattern 8.3, (10) Dribbling crossover-behind the back 8.1.

Based on the research results obtained, it can be concluded that the development of a basketball dribbling technique training model for beginner age is feasible to continue to the small and large scale trial stage applied in the beginner age basketball training model.

Keywords: basketball, dribbling, beginner age

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim.*

Segala puji dan syukur kehadirat ALLAH SWT atas berkah, rahmat dan hidayah-Nya yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengembangan Model Latihan Teknik *Dribbling* Cabang Olahraga Bola Basket Untuk Usia Pemula”. Dapat di selesaikan dengan baik.

Sholawat serta salam semoga tercurah kepada junjungan kita nabi Muhammad SAW, kepada segenap keluarga dan para sahabat penyusunan skripsi ini dijadikan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani dan Rekreasi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi. Oleh sebab itu, dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan yang tulus kepada:

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., M.M., M.Pd selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi, yang telah menerima penulis menjadi mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd,M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd AIFO selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” dan selaku dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, sehingga skripsi dapat terselesaikan

4. Untuk para ahli yang telah membantu menyelesaikan skripsi pada metode penulisan ini dengan baik
5. Seluruh Dosen Program Studi Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat bagi penulis selama proses perkuliahan.
6. Kepada orang tua Muhammad Yamin dan Ibu Saprida juga kakak-adik Muhammad Angga Syahputra , Afifah Mega Damayanti dan Nurul Hafizatulaili yang selalu mendoakan dan memberi mendukung selama proses perkuliahan berlangsung hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Sahabat seperjuangan Kelas B Penjas 2016 yang selalu memberikan semangat dan inspirasi saya dalam mengerjakan skripsi ini.
8. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah memberikan dukungan dan motivasi dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Penulis berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan serta pihak-pihak yang membutuhkan.

Bekasi, 14 Juli 2022

**Muhammad Faisal Rapiyanda Sinaga**  
**NPM : 41182191160032**

## DAFTAR ISI

|                                             |      |
|---------------------------------------------|------|
| LEMBAR PERSETUJUAN .....                    | ii   |
| LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....              | iii  |
| LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN .....            | iv   |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....                  | v    |
| ABSTRAK .....                               | vi   |
| ABSTRACT .....                              | vii  |
| KATA PENGANTAR.....                         | viii |
| DAFTAR ISI.....                             | x    |
| DAFTAR TABEL.....                           | xii  |
| DAFTAR GAMBAR.....                          | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                       | xiv  |
| BAB I PENDAHULUAN.....                      | 1    |
| A. Latar Belakang Masalah .....             | 1    |
| B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah..... | 6    |
| 1. Batasan masalah .....                    | 6    |
| 2. Rumusan Masalah .....                    | 7    |
| C. Tujuan Penelitian .....                  | 7    |
| D. Manfaat penelitian .....                 | 7    |
| E. Spesifikasi produk .....                 | 8    |
| BAB II TINJAUAN TEORITIS .....              | 9    |
| A. Kajian Teori.....                        | 9    |
| 1. Hakikat Bola Basket .....                | 9    |
| 2. Sejarah Bola Basket di Dunia .....       | 10   |
| 3. Hakikat <i>Dribbling</i> .....           | 13   |

|                                                                                             |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 4. Hakikat latihan .....                                                                    | 17         |
| B. Karakteristik Pemula.....                                                                | 21         |
| C. Penelitian Yang Relevan.....                                                             | 22         |
| D. Kerangka Berfikir.....                                                                   | 23         |
| <b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN .....</b>                                                    | <b>26</b>  |
| A. Metode Penelitian.....                                                                   | 26         |
| B. Waktu dan Tempat Penelitian .....                                                        | 28         |
| 1. Waktu.....                                                                               | 28         |
| 2. Tempat Penelitian.....                                                                   | 28         |
| C. Desain Penelitian .....                                                                  | 29         |
| D. Definisi Operasional Penelitian.....                                                     | 30         |
| E. Prosedur Pengembangan .....                                                              | 31         |
| F. Instrumen Penelitian.....                                                                | 32         |
| G. Teknik Analisis Data .....                                                               | 33         |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>                                          | <b>35</b>  |
| A. Produk Pengembangan.....                                                                 | 35         |
| B. <i>Dribbling</i> zig-zag crossover .....                                                 | 45         |
| C. <i>Dribbling</i> Lurus Meletakkan Salah Satu Kaki di Antara Cones .....                  | 46         |
| D. <i>Dribbling</i> Membentuk Pola Huruf “N” .....                                          | 47         |
| E. <i>Dribbling</i> In And Out .....                                                        | 48         |
| F. <i>Dribbling</i> Membentuk Pola Huruf “V” Bolak-Balik Kemudian<br>Melakukan Sprint ..... | 49         |
| G. <i>Dribbling</i> Crossover Maju Dan Mundur .....                                         | 50         |
| H. <i>Dribbling</i> Crossover-Between The Legs.....                                         | 51         |
| I. <i>Dribbling</i> Membentuk Pola Angka “8” .....                                          | 52         |
| J. <i>Dribbling</i> Crossover-Behind The Back.....                                          | 53         |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>                                                     | <b>67</b>  |
| A. Kesimpulan .....                                                                         | 67         |
| B. Saran.....                                                                               | 67         |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                                                                 | <b>69</b>  |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                                                                        | <b>70</b>  |
| <b>RIWAYAT HIDUP .....</b>                                                                  | <b>107</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                       |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Table 1 Waktu dan Tempat Pelatihan .....</b>                                                       | <b>28</b> |
| <b>Table 2 Instrumen penelitian .....</b>                                                             | <b>33</b> |
| <b>Table 3 Interpretasi Skala Likert.....</b>                                                         | <b>34</b> |
| <b>Table 4 Daftar Pertanyaan dan Tanggapan pelatih .....</b>                                          | <b>36</b> |
| <b>Table 5 Draft Produk Awal.....</b>                                                                 | <b>37</b> |
| <b>Table 6 <i>Dribbling</i> zig-zag bola rendah .....</b>                                             | <b>44</b> |
| <b>Table 7 <i>Dribbling</i> zig-zag crossover .....</b>                                               | <b>45</b> |
| <b>Table 8 <i>Dribbling</i> Lurus Meletakkan Salah Satu Kaki di Antara <i>Cones</i>.....</b>          | <b>46</b> |
| <b>Table 9 <i>Dribbling</i> Membentuk Pola Huruf “N” .....</b>                                        | <b>47</b> |
| <b>Table 10 <i>Dribbling</i> In And Out .....</b>                                                     | <b>48</b> |
| <b>Table 11 <i>Dribbling</i> Membentuk Pola Huruf “V” Bolak-Balik Kemudian Melakukan Sprint .....</b> | <b>50</b> |
| <b>Table 12 <i>Dribbling</i> Crossover Maju Dan Mundur .....</b>                                      | <b>51</b> |
| <b>Table 13 <i>Dribbling</i> Crossover-Between The Legs .....</b>                                     | <b>52</b> |
| <b>Table 14 <i>Dribbling</i> Membentuk Pola Angka “8” .....</b>                                       | <b>53</b> |
| <b>Table 15 <i>Dribbling</i> Crossover-Behind The Back.....</b>                                       | <b>54</b> |
| <b>Table 16 Deskripsi Data Validasi Ahli .....</b>                                                    | <b>55</b> |
| <b>Table 17 Interpretasi Validasi Hasil .....</b>                                                     | <b>56</b> |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 1 Control Dribble .....                                               | 14 |
| Gambar 2 Speed Dribble .....                                                 | 15 |
| Gambar 3 Change Of Pace Dribble.....                                         | 16 |
| Gambar 4 Retreat Dribble .....                                               | 16 |
| Gambar 5 Crossover Dribble .....                                             | 17 |
| Gambar 6 Kerangka Berfikir .....                                             | 25 |
| Gambar 7 Langkah-langkah penelitian.....                                     | 29 |
| Gambar 8 Langkah-langkah Metode R&D.....                                     | 30 |
| Gambar 9 <i>Dribbling</i> Zig-Zag Bola Rendah .....                          | 56 |
| Gambar 10 <i>Dribbling</i> Zig-Zag Crossover .....                           | 57 |
| Gambar 11 <i>Dribbling</i> Lurus Meletakan Salah Satu Kaki di Antara Cones.. | 58 |
| Gambar 12 <i>Dribbling</i> Membentuk Pola Huruf “N” .....                    | 59 |
| Gambar 13 <i>Dribbling</i> In And Out .....                                  | 60 |
| Gambar 14 <i>Dribbling</i> Membentuk Pola Huruf “V” Bolak-Balik .....        | 61 |
| Gambar 15 <i>Dribbling</i> Crossover Maju Dan Mundur .....                   | 62 |
| Gambar 16 <i>Dribbling</i> Crossover-Between The Legs.....                   | 63 |
| Gambar 17 <i>Dribbling</i> Membentuk Pola Angka “8” .....                    | 64 |
| Gambar 18 <i>Dribbling</i> Crossover-Behind The Back .....                   | 65 |