
**Pengaruh Variasi Latihan Retreat Dribble dan
Zig-Zag Dribble Terhadap Kecepatan Dribble pada Ekstrakurikuler
Bola Basket SMP 1 Sukodono**

***The Effect Of Variations In Dribble and Retreat Exercises Zig-Zag
Dribble On Dribble Speed In Basketball Extracurricular SMP 1
Sukodono***

Ramadhany Hananto Puriana¹, I Gusti Jalu Satrio Wicaksono²

¹Pendidikan Jasmani/Keguruan, Universitas PGRI Adi Buana, Surabaya, Jawa Timur,
60234, Indonesia

²Pendidikan Jasmani/Keguruan, Universitas PGRI Adi Buana, Surabaya, Jawa Timur,
60234, Indonesia

*email: ramadhany@unipasby.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh Variasi Latihan Retrart dribble Dan zig-zag Dribble terhadap Kecepatan Dribble pada Ekstrakurikuler Bola basket SMP 1 Sukodono. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat Variasi Latihan Retrart dribble Dan zig-zag Dribble terhadap Kecepatan Dribble pada Ekstrakurikuler Bola basket SMP 1 Sukodono. Sampel penelitian ini adalah 20 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP 1 Sukodono. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pretest-posttest control grup design. Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. . Metode pengumpulan data menggunakan instrument tes kemampuan menggiring bola yang didapat dari hasil melakukan latihan Retrart dribble Dan zig-zag Dribble. Analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah uji paired sample t test. Hasil deskripsi diatas dapat di lihat berdasarkan perhitungan hasil olah data SPSS 25 ditemukan data tabel 14 diketahui bahwa nilai sig. (2-tailed) menggunakan latihan variasi dribble dengan menggunakan latihan variasi retreat dribble dan zig-zag dribble adalah sebesar $0,00 < 0,05$, dan nilai t hitung 11,857, sedangkan kelompok kontrol tanpa adanya perlakuan/treatment adalah sebesar $0,000 < 0,05$, dan nilai t hitung 9,000. Maka dapat disimpulkan Variasi Latihan Retrart dribble Dan zig-zag Dribble dapat meningkatkan Kecepatan Dribble pada Ekstrakurikuler Bola basket SMP 1 Sukodono.

Kata Kunci : Retreat dribble, zig-zag dribble, kecepatan dribble

Abstract

Speed This research aims to determine the effect of variations in dribble retreat and zig-zag dribble training on dribbling speed in extracurricular basketball at SMP 1 Sukodono. The hypothesis put forward is that there are variations in dribble retreat and zig-zag dribble training on dribble speed in basketball extracurricular activities at SMP 1 Sukodono. The sample of this research were 20 students who took part in extracurricular basketball at SMP 1 Sukodono. The research design used in this study

was a pretest-posttest control group design. This type of research uses quantitative research methods. The data collection method uses a ball dribbling ability test instrument which is obtained from the results of doing retreat dribble and zig-zag dribble exercises. Data analysis used to test the hypothesis is the paired sample t test. The results of the description above can be seen based on calculations from the results of SPSS 25 data processing, it is found that the data in table 14 shows that the sig. (2-tailed) using variations of dribble training using variations of retreat dribble and zig-zag dribble training was $0.00 < 0.05$, and the calculated t value was 11.857, while the control group without any treatment was $0.000 < 0.05$, and the calculated t value is 9,000. So it can be concluded that variations in dribble retreat and zig-zag dribble training can increase dribble speed in basketball extracurricular activities at SMP 1 Sukodono.

Keywords: Retreat dribble, zig-zag dribble, speed dribble

PENDAHULUAN

Beberapa tahun terakhir menjadi titik balik dunia olahraga, diketahui saat ini semakin tinggi minat masyarakat terhadap olahraga. Hal ini sejalan dengan survei yang dilakukan oleh Decathlon bersama YouGov mengenai keterminatan masyarakat terhadap olahraga berikut dengan jenis olahraganya (Pinandhita, 2021). Berdasarkan survei ini menunjukkan keterminatan masyarakat yang tinggi terhadap olahraga, salah satunya terhadap olahraga basket, hal ini selaras dengan *statement* yang disampaikan PERBASI dalam wawancaranya dengan antaranews.com (Suswanto, 2022). Pernyataan ini disepakati melalui fenomena meningkatnya dan banyak muncul pertandingan bola basket berskala kecil (kab/kota, gerbang kertasusila, provinsi) dan besar (nasional dan internasional). Secara bertahap keterminatan terhadap olahraga basket terus melaju, melalui banyaknya partisipasi pada kegiatan pertandingan basket yang di selenggarakan berbagai pihak serta ditunjang dengan adanya fasilitas yang memadai (Supriadi, Baharudin, & Juhanis, 2018; Fathirrahman, 2019).

Merujuk pada Federasi Bola Basket Internasional, durasi permainan adalah 4 x 10 menit, sedangkan versi National Basketball Association (NBA) durasi permainan 4 x 12 menit. Yang terdiri dari babak 1, 2, 3, dan babak 4, dengan waktu istirahat 10 menit (Kusuma, 2019). Apabila ditemui skor yang sama atau *draw* maka akan diadakan perpanjangan waktu sampai terjadi selisih skor.

Basket merupakan jenis olahraga yang memiliki ketertarikan tinggi di kalangan pelajar (Supriadi, Baharudin, & Juhanis, 2018; Fathirrahman, 2019). Terutama pada kalangan remaja yang memasuki jenjang pendidikan di sekolah menengah atas, bola basket cukup banyak digemari oleh para siswa. Mengingat mudahnya menguasai permainan ini namun untuk mencapai prestasi yang maksimal dan cara bermain yang baik, perlu adanya pembinaan untuk mencapai tujuan yang dimaksud. Selain melalui pembelajaran formal, namun juga perlu dilakukan pembinaan melalui ekstrakurikuler yang bertujuan untuk menyalurkan minat siswa dibidang olahraga khususnya basket.

Adapun teknik dasar yang perlu dikuasai dalam permainan ini, yang tentu saja memiliki peran dan fungsinya masing-masing, diantaranya *passing*, *dribbling*, *shooting*, *pivot*, dan *rebound* (Dunphy & Hsieh, 2010). Misalnya pada teknik dasar

dribble yang dilakukan untuk menggiring bola dengan tujuan untuk melindungi bola dari serangan lawan. *Dribbling ball* adalah suatu usaha membawa bola ke depan (Sudianto, Nurina, & Septiadi, 2019). Teknik *dribble* dilakukan dengan serangkaian dorongan pada bola dengan satu tangan yang digerakan dengan cara memantul-mantulkan bola ke lantai yang dilakukan secara terus-menerus dan ke segala arah sambil berjalan maupun berlari (Gaetano, 2017). Kemampuan *dribble* ini menjadi indikator penting mengingat hampir seluruh aktifitas permainan akan selalu melibatkan teknik dasar ini.

Melalui program pembinaan ekstrakurikuler membantu siswa khususnya pada peningkatan kemampuan *dribble* pada olahraga basket. Kekeliruan dalam teknik dasar merupakan kesalahan yang fatal dan membutuhkan waktu yang relatif lama untuk membenahinya. Melalui fenomena yang ada menjadi menarik untuk didalami lebih jauh mengenai bagaimana keterampilan siswa dapat dikembangkan dan dieksplorasi tidak terkecuali pada penggunaan media yang diubah sehingga memunculkan variasi.

Metode *drill* adalah sebuah kesatuan yang teratur melakukan sebuah latihan atau (metode latihan siap) metode ini sangat lazim dipergunakan untuk menguasai gerakan-gerakan secara otomatis untuk mencapai kecakapan, keterampilan sesuatu cabang olahraga (Nyoman, 2022). Peserta didik dapat lebih memahami dengan benar setelah mengulang-ulang materi yang diberikan dan dapat melakukan dengan benar dan cepat (ratna, 2023)

Retreat dribble dalam permainan bola basket adalah suatu teknik *dribble* mundur dilakukan untuk mengatasi ketika mendapat tekanan dari lawan. Hal ini biasanya dikombinasikan dengan gerakan merubah arah dari depan, dengan gerakan mundur dahulu sambil tetap *mendribble* maka akan memperpendek jarak untuk menghindari jebakan.

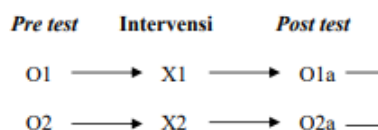
Dribble zig-zag adalah sebuah jenis latihan yang dipergunakan untuk mengecoh lawan saat penyerangan kerana dapat mengubah posisi bola dengan cepat, pola latihan yang diberikan adalah zig-zag melewati cone yang sudah diberikan dan diatur (Efriyansyah , Sukendro, & Saputra, 2022). Penelitian kali ini melihat bagaimana variasi latihan siswa dalam belajar *dribble* dengan menggunakan program latihan *retreat dribble* dan *zigzag dribble*.

Dalam penelitian ini, peneliti memberikan beberapa *drill* latihan *dribble* karena tujuan dari latihan tersebut untuk meningkatkan kemampuan *dribble* pada siswa. Pada latihan tersebut siswa harus bisa melakukan beberapa latihan teknik dasar *dribble*. Pada saat tes, siswa dapat melakukan teknik *dribble* pada setiap cone yang telah ditentukan dengan gerakan yang benar dan waktu. Siswa dinyatakan berhasil apabila gerakan teknik *dribble* sudah benar dan juga waktu melakukan kurang dari waktu maksimal.

Hal ini menjadi alasan bagi peneliti melakukan penelitian pada peserta ekstrakurikuler Bola Basket di SMPN 1 Sukodono. Adapun alasan lainnya yaitu berdasarkan hasil observasi yang dilakukan juga menunjukkan bahwa teknik *dribble* pada peserta ekstrakurikuler Bola Basket di SMPN 1 Sukodono belum tercapai atau bisa dikatakan belum memenuhi syarat. Sehingga, peneliti merasa tertarik untuk mengkaji lebih jauh mengenai cara meningkatkan kemampuan *dribble* bola basket dengan variasi latihan *retreat dribble* dan *zigzag dribble* terhadap kecepatan *dribble* pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMP 1 Sukodono.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah metode *Quasi Ekperimen* dengan rancangan "*two grup pretest-posttest*". *Two grup pretest-posttest* merupakan desain penelitian yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok yang diberikan latihan *retreat Drible* dan kelompok yang diberikan latihan *zig-zag Drible*. Bagan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian :



Gambar 1 Desain Penelitian rancangan *two-group pre test-posttest control group design*

Keterangan:

O1 : Pengukuran efektifitas Latihan
sebelum melakukan *Retreat Drible*.

O1a: Pengukuran Efektifitas latihan
setelah melakukan *Retreat Drible*

O2 : Pengukuran efektivitas Latihan

sebelum melakukan *Zig-Zag Dribble*

O2a: Pengukuran Efektivitas latihan setelah

melakukan *Zig-Zag Dribble*

X1 : *Intervensi* menggunakan *Retreat*

Dribble

X2 : *Intervensi* menggunakan *Zig-Zag*

Dribble

Populasi dalam penelitian ini yakni murid yang mengikuti ekstrakurikuler sebanyak 56 orang. Sampel dalam penelitian ini yakni akan diambil sejumlah 20 dari populasi yang tersedia. Dengan teknik pengambilan *simple random sampling*).

Adapun kriteria sebagai berikut :

1. Murid SMPN 1 sukodono
2. Bersedia menjadi sampel penelitian
3. Kondisi tubuh sehat
4. Tidak memiliki riwayat cedera

Variabel penelitian ini ada variabel terikat dan variabel bebas. Untuk variabel terikat (Y) adalah kecepatan *dribble*. sedangkan variabel bebas (X) pada penelitian ini ada dua yaitu latihan *retreat dribble* (X1) dan latihan *zigzag dribble* (X2). Metode pengumpulan data yang diperlukan dalam penelitian ini hanya tes. Instrumen penelitian ini antara lain, *Pre-Test* (aktivitas *vertical jump*), *Treatment* (latihan *retreat dribble*/ latihan *zig-zag dribble*/ tidak mendapat *treatment* apapun), dan *Posttest* (sama dengan *pre-test*). Teknik analisis data yang digunakan yaitu *Paired t-test*.

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 1 SUKODONO. Penelitian ini dimulai pada tanggal 02 Januari 2024 dan diakhiri tanggal 03 Februari 2024. Waktu penelitian ini dibagi 3 tahap yakni ada tahap *pretest*, *treatment*, *posttest*. *Pretest* diambil pada tanggal 02 Januari 2022 dan *Posttest* pada tanggal 03 Februari 2024. *Treatment* dilakukan 8 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 2 (dua) kali program latihan dalam satu minggu, yaitu pada hari Rabu dan Jum'at.

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 1 SUKODONO yang berjumlah 20 siswa. Data yang akan dihasilkan dalam penelitian merupakan data dari hasil latihan sebelum dan sesudah pemberian *treatment*, tujuan dilakukan tes ini adalah untuk mengetahui hasil yang dicapai siswa SMPN 1 SUKODONO. Pelaksanaan penelitian ini sangat berjalan dengan lancar dan tidak ditemukan adanya kendala.

Data yang diperoleh dari hasil penelitian pengaruh variasi latihan *retreat dribble* dan zig-zag *dribble* terhadap kecepatan *dribble* pada ekstrakurikuler bola basket siswa SMPN 1 SUKODONO yang merupakan hasil perhitungan olah data menggunakan aplikasi SPSS 25.

Tabel 1 Hasil Data Pengukuran *Retreat Dribble* pada Kelompok Penelitian

Data pengukuran variabel	Rerata ± Simpang Baku				
	N	Min	Max	Mean	Std. Dev
<i>PreTest Kel. Retreat Dribble</i>	10	13,8	17,8	15,73	1.384
<i>Posttest Kel. Retreat Dribble</i>	10	14,4	17,1	15.99	1.216

a. Data Pre Test Hasil Kelompok *retreat dribble*

Hasil tersebut menunjukkan nilai terendah (*minimum*) 13,8, nilai tertinggi (*maximum*) 17,8, dan rata-rata (*mean*) 15,73.

b. Data Post Test Hasil Kelompok *retreat dribble*

Hasil tersebut menunjukkan nilai terendah (*minimum*) 14,4, nilai tertinggi (*maximum*) 17,1, dan rata-rata (*mean*) 15,99

Tabel 2 Hasil Data Pengukuran *Zig-Zag Dribble* pada Kelompok Penelitian

Data pengukuran variabel	Rerata ± Simpang Baku				
	N	Min	Max	Mean	Std. Dev
<i>Pretest Kel. Zig-zag Dribble</i>	10	13,5	16,9	15,13	1.154

Posttest Kel. Zig-zag Drible	10	14,4	17,1	15,50	1.949
------------------------------	----	------	------	-------	-------

a. Data Pree Test Hasil Kelompok
zig-zag dribble

Hasil tersebut menunjukkan nilai terendah (*minimum*) 13,5, nilai tertinggi (*maximum*) 16,9, dan rata-rata (*mean*) 315,13.

b. Data Post Test Hasil Kelompok
zig-zag dribble

Hasil tersebut menunjukkan nilai terendah (*minimum*) 14,4, nilai tertinggi (*maximum*) 17,1, dan rata-rata (*mean*) 15,50.

1) Uji Normalitas

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat yakni Uji Normalitas dan Uji homogenitas selanjutnya dilakukan dengan Uji Hipotesis yaitu Paired t-test dengan syarat data harus berdistribusi normal. Dikatakan normal apabila nilai sig > 0,05.

Tabel 3 Data Uji Normalitas One Sample Kolmogorov Smirnov

Data	Taraf Signifikansi (P)	Kesimpulan
Pree Test Kel. <i>Retreat Drible</i>	0,76	Data Berdistribusi Normal
Post Test Kel. <i>Retreat Drible</i>	0,89	Data Berdistribusi Normal
Pree Test Kel. <i>Zig-Zag Dribel</i>	0,67	Data Berdistribusi Normal
Post Test Kel. <i>Zig-Zag Drible</i>	0,95	Data Berdistribusi Normal

2) Uji Homogenitas

Tabel 4 Data Uji Homogenitas One-Way Anova

Data	Taraf Signifikansi (P)	Kesimpulan
Kel. Retreat Dribble	0,68	Data Berdistribusi Homogen
Kel. zig-zag dribble	0,74	Data Berdistribusi Homogen

Berdasarkan data pada tabel 4, maka dapat disimpulkan bahwa hasil uji homogenitas pada data penelitian *posttest* kelompok *retreat dribble* dan kelompok *zig-zag dribble* diperoleh nilai signifikansi diatas atau $\text{sig} > 0.05$, maka data berdisitribusi homogen.

3) Uji Homogenitas

Untuk menguji hipotesis penelitian menggunakan kombinasi uji t, karena terdapat 2 kelompok perlakuan dengan 2 kali pengamatan pre dan post test, maka langkah analisisnya adalah uji t berpasangan atau *paired t test* terlebih dahulu antara pre dan post test pada setiap kelompok perlakuan. Uji t berpasangan atau *paired t test* ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara pre test dan post test pada setiap kelompok penelitian eksperimen dan kelompok penelitian kontrol. Dengan keputusan Jika nilai signifikansi $< 0,05$, artinya H_0 ditolak H_a diterima. Dan jika nilai signifikansi $> 0,05$, artinya H_0 diterima H_a ditolak.

Tabel 5 Data Korelasi Antar Kelompok Penelitian

Data	N	Rerata ± Simpangan Baku	Cor	Sig. (2-tailed)
Pre Test Kel. Retreat Drible	10	58,20±4,756		
dengan			0,715	0,00
Post Test Kel. Retreat Drible	10	71,80±4,849		
Pre Test Kel. Zig-Zag Drible	10	56,80±6,746		
dengan			0,992	0,00
Post Test Kel. Zig-Zag Drible	10	59,20±6,613		

Kelompok dengan perlakuan/*treatment* menggunakan latihan variasi *retreat dribble* mendapatkan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,00. Karena nilai Sig. $0,00 < 0,05$, maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara variabel pre test dengan variabel post test Kelompok *Retreat Drible*.

Sedangkan nilai koefisien korelasi (*Correlation*) untuk pre test *dribble* bola basket dengan post test *dribble* bola basket *kelompok zig-zag dribble* tanpa menggunakan perlakuan/*treatment* mendapatkan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,00. Karena nilai Sig. $0,00 < 0,05$, maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara variabel *pretest* dengan variabel *posttest* kelompok *zig-zag dribble*.

Tabel 6 Data Komparasi Antar Kelompok Penelitian Uji Paired t Test

Data	N	Rerata ± Simpangan Baku	t	Sig. (2-tailed)
Pre Test Kel. Retreat Dribble	10	58,20±4,756		
dengan			11,857	0,00
Post Test Kel. Retreat Dribble	10	71,80±4,849		
Pre Test Kel. Zig-Zag Dribble	10	56,80±6,746		
dengan			9,000	0,00
Post Test Kel. Zig-Zag Dribble	10	59,20±6,613		

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) untuk kelompok menggunakan latihan variasi *retreat dribble* sebesar $0,00 < 0,05$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil *pretest* dengan *posttest*.

Sedangkan kemampuan *dribble* bola basket kelompok *zig-zag Dribble* tanpa adanya perlakuan/*treatment* adalah sebesar $0,000 < 0,05$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil *pretest* dengan *posttest*

Berdasarkan data pada tabel 3, maka dapat disimpulkan bahwa hasil uji normalitas pada data penelitian *pretest/post test* kelompok *retreat dribble* dan kelompok *zig-zag dribble*, diperoleh nilai signifikansi semua $> 0,05$. Maka data berdistribusi normal.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data hasil penelitian di atas, kedua kelompok *retreat dribble* dan kelompok *zig-zag dribble* sama-sama memberikan dampak perubahan, pengaruh terhadap hasil kecepatan *dribble* bola basket. Secara rata-rata persentase kelompok penelitian dengan menggunakan perlakuan/*treatment* berupa latihan variasi *retrat dribble* dampak pengaruhnya lebih besar dari pada kelompok penelitian *zig-zag dribble*.

Latihan menggunakan variasi *retrat dribble* dan *zig-zag dribble* yang telah dilakukan siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP 1 Sukodono dapat menimbulkan perubahan-perubahan dalam kemampuan *dribble* bola basket, siswa juga mudah dalam kemampuan men-*dribble* bola. Hal ini sesuai dengan pendapat (Langga, 2016) bahwa latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal.

Hasil penelitian latihan variasi *retrat dribble* dan *zig-zag dribble* dapat memberikan dampak positif bagi siswa jika diterapkan dalam program latihan. Hal ini dikuatkan dari beberapa penelitian terkait dengan upaya peningkatan kemampuan menggiring bola dalam permainan bola basket melalui variasi latihan *dribble*, menurut (Priyono, 2015) dalam penelitiannya menunjukkan, melalui latihan *dribble* zig-zag sangat berperan sekali untuk meningkatkan motivasi siswa dan untuk meningkatkan latihan *dribble* pada permainan bola basket. Sedangkan menurut (Arif, 2018) dalam

penelitiannya juga menunjukkan bahwa menggunakan metode *drill* variasi dapat meningkatkan kecepatan teknik *dribble*.

Kemampuan *dribble* bola basket dapat dilatih dengan menggunakan variasi *retrat dribble* dan *zig-zag dribble*. Dengan melakukan latihan selama 1 bulan yang frekuensi pelatihan 2 kali dalam 1 minggu sangat berpengaruh terhadap hasil kemampuan *dribble* bola basket. Berdasarkan hasil analisis data kombinasi uji t yang melalui beberapa tahapan, menunjukkan bahwa hasil peningkatan latihan pada kelompok eksperimen melalui latihan variasi *retrat dribble* dan lebih tinggi pengaruhnya jika diterapkan, dari pada pelatihan pada kelompok *zig-zag dribble*.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data hasil penelitian di atas, kedua kelompok *retreat dribble* dan kelompok *zig-zag dribble* sama-sama memberikan dampak perubahan, pengaruh terhadap hasil kecepatan *dribble* bola basket. Secara rata-rata persentase kelompok penelitian *retreat dribble* dengan menggunakan perlakuan/*treatment* berupa latihan variasi *retrat dribble* dampak pengaruhnya lebih besar dari pada kelompok penelitian *zig-zag dribble*.

UCAPAN TERIMA KASIH (jika ada)

Penulis terkadang perlu menyampaikan ucapan terima kasih kepada orang/kelompok orang/organisasi/lembaga atas dukungannya sehingga penelitian dapat dilakukan dengan baik.

REFERENSI

- Arif, M. R. (2018). Peningkatan Kemampuan Teknik Dribble Menggunakan Metode Drill Variasi. *Indonesia Performance Journal*, 86–91.
- Efriyansyah , E., Sukendro, & Saputra, A. (2022). Pengaruh Latihan DribblingZig Zagdan Metode BermainTerhadap Kelincahan Dribbling. *jurnal score* 2(1), 25.

- Fathirrahman, A. (2019). *Survei Minat dan Motivasi Permainan Bola Basket Pada Siswa SMK Antartika XX-1 Makassar*. Makassar: eprints.unm.ac.id. Diambil kembali dari https://core.ac.uk/display/225147771?utm_source=pdf&utm_medium=banner&utm_campaign=pdf-decoration-v1
- Gaetano, A. A. (2017). Some Teaching Method Elements of the Basketball. *Journal of Sports Science* 5, 207-210.
- Kusuma, B. B. (2019). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: KEMENDIKBUD RI.
- Langga, Z. A. (2016). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 18 Malang. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 90-104.
- Nyoman, M. I. (2022). Metode Drill untuk Meningkatkan Hasil Belajar Penjasorkes pada Siswa Kelas VI SD. *Journal of Education Action Research*.
- Pinandhita, V. (2021, November 12). Survei Ini Ungkap Olahraga Paling Disukai Warga Plus Enam Dua Selama Pandemi. Diambil kembali dari Retrieved from Detikhealth: <https://health.detik.com/kebugaran/d-5808557/survei-ini-ungkap-olahraga-paling-disuka-warga-62-selama-pandem>
- Priyono, I. H. (2015, Juni). UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN BOLA BASKET MELALUI VARIASI LATIHAN DRIBLE PADA KELAS XI IPA III SMA NEGERI JATIROTO. *Jurnal Multilateral*, 37 - 43.
- ratna, w. (2023). PENGARUH POSITIF PENGGUNAAN METODE DRILL DALAM PEMBELAJARAN MATEMATIKA. *p-ISSN 2797-9709e-ISSN 2797-989X*.
- Sudianto, A. m., Nurina, T., & Septiadi, F. (2019). Pengaruh latihan ballhandling dan latihan menggunakan bola kecil terhadap

keterampilan dribbling bola basket SMP Hayatan Thayyibah. *Utile: Jurnal Kependidikan*, 20-26.

Arif, M. R. (2018). Peningkatan Kemampuan Teknik Dribble Menggunakan Metode Drill Variasi. *Indonesia Performance Journal*, 86–91.

Efriyansyah , E., Sukendro, & Saputra, A. (2022). Pengaruh Latihan DribblingZig Zagdan Metode BermainTerhadap Kelincahan Dribbling. *jurnal score* 2(1), 25.

Fathirrahman, A. (2019). *Survei Minat dan Motivasi Permainan Bola Basket Pada Siswa SMK Antartika XX-1 Makassar*. Makassar: eprints.unm.ac.id. Diambil kembali dari https://core.ac.uk/display/225147771?utm_source=pdf&utm_medium=banner&utm_campaign=pdf-decoration-v1

Gaetano, A. A. (2017). Some Teaching Method Elements of the Basketball. *Journal of Sports Science* 5, 207-210.

Kusuma, B. B. (2019). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: KEMENDIKBUD RI.

Langga, Z. A. (2016). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 18 Malang. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 90-104.

Nyoman, M. I. (2022). Metode Drill untuk Meningkatkan Hasil Belajar Penjasorkes pada Siswa Kelas VI SD. *Journal of Education Action Research*.

Pinandhita, V. (2021, November 12). Survei Ini Ungkap Olahraga Paling Disukai Warga Plus Enam Dua Selama Pandemi. Diambil kembali dari Retrieved from Detikhealth: <https://health.detik.com/kebugaran/d-5808557/survei-ini-ungkap-olahraga-paling-disuka-warga-62-selama-pandem>

Priyono, I. H. (2015, Juni). UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN BOLA BASKET

MELALUI VARIASI LATIHAN DRIBLE PADA KELAS XI IPA III SMA NEGERI JATIROTO. *Jurnal Multilateral*, 37 - 43.

ratna, w. (2023). PENGARUH POSITIF PENGGUNAAN METODE DRILL DALAM PEMBELAJARAN MATEMATIKA. *p-ISSN 2797-9709e-ISSN 2797-989X*.

Sudianto, A. m., Nurina, T., & Septiadi, F. (2019). Pengaruh latihan ballhandling dan latihan menggunakan bola kecil terhadap keterampilan dribbling bola basket SMP Hayatan Thayyibah. *Utile: Jurnal Kependidikan*, 20-26.

Supriadi, Baharudin, & Juhanis. (2018). *Survei Minat Siswa Terhadap Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Bola Basket Pada Siswa SMP Negeri 27 Makassar*. Makasar: eprints.unm.ac.id. Diambil kembali dari https://core.ac.uk/display/162573581?utm_source=pdf&utm_medium=banner&utm_campaign=pdf-decoration-v1

Suswanto, J. (2022, oktober 21). Perbasi perbanyak kompetisi di masyarakat guna populerkan bola basket. Diambil kembali dari Retrieved from antaranews.com: <https://www.antaranews.com/berita/3194673/perbasi-perbanyak-kompetisi-di-masyarakat-guna-populerkan-bola-baske>