
PENGARUH MODEL LATIHAN *CROSSOVER* DAN MODEL LATIHAN *HIGH OR SPEED* TERHADAP HASIL BELAJAR *DRIBBLING* DALAM PERMAINAN BOLABASKET PADA SISWA SMA NEGERI 1 PANGKAJENE

IRMA SURIANI

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA
PROGRAM PASCASARJANA UNIVERSITAS NEGERI MAKASAR
Email: irmapps85@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Untuk mengetahui pengaruh model latihan *crossover* terhadap hasil belajar *dribbling* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 1 Pangkajene, (2) Untuk mengetahui pengaruh model latihan *high or speed* terhadap hasil belajar *dribbling* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 1 Pangkajene, dan (3) Untuk mengetahui perbedaan pengaruh model latihan *crossover* dan model latihan *high or speed* terhadap hasil belajar *dribbling* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 1 Pangkajene. Penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimen. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Pangkajene kelas X dan XI dengan jumlah sampel penelitian 40 siswa yang dipilih secara random sampling. Kemudian sistem pembagian kelompok menggunakan *matching ordinal*. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, uji persyaratan, teknik analisis uji t berpasangan dan analisis uji t tidak berpasangan dengan menggunakan sistem SPSS Versi 16.00 pada taraf signifikan 95% atau $\alpha_{0,05}$. Berdasarkan dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1) Ada pengaruh model latihan *crossover* terhadap hasil belajar *dribbling* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 1 Pangkajene. Hasil belajar *dribbling* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 1 Pangkajene terbukti dengan adanya peningkatan dari nilai rata-rata 13,2000 meningkat menjadi 22,1000; (2) Ada pengaruh model latihan *high or speed* terhadap hasil belajar *dribbling* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 1 Pangkajene. Hasil belajar *dribbling* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 1 Pangkajene terbukti dengan adanya peningkatan dari nilai rata-rata 13,0500 meningkat menjadi 20,5500; dan (3) Ada perbedaan pengaruh antara model latihan *crossover* dan model latihan *high or speed* terhadap hasil belajar *dribbling* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 1 Pangkajene. Hasil belajar *dribbling* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 1 Pangkajene sebesar 22,1000 < 20,5500. Kesimpulan bahwa model latihan *crossover* memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan model latihan *high or speed* terhadap hasil belajar *dribbling* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 1 Pangkajene.

Kata Kunci : Latihan *Crossover*, Latihan *High or Speed* dan Hasil Belajar *Dribbling* dalam Permainan Bolabasket

ABSTRACT

The research aims to discover (1) the influence or crossover training model on dribbling learning result in Basketball game or students at SMAN 1 pangkajene, (2) the influence or high or speed training model on dribbling learning result in Basketball game or students at SMAN 1 pangkajene, and (3) the difference or the influence or crossover training model on dribbling learning result in basketball game or students at SMAN 1 pangkajene.

The research is experiment research. the populations or the research were all or the students at SMAN Negeri 1 pangkajene in class X and XI and the samples were 40 students who were chosen by using random sampling . Then, the group division system employed marching ordinal. The data were analyzed by using descriptive analysis, requirement test, paired test analyzed by using descriptive analysis, requirement test, paired t test analysis, and non paired t test analysis with SPSS version 16.00 system in significant level 95% or α 0.05.

The conclusions based on the results or data analysis are (1) there is influence or crossover training model on dribbling learning result in Basketball game or students at SMAN 1 pangkajene. It was proven with the improvement or the average score 13.2000 to 22.1000; (2) there is influence or high or speed training model on dribbling learning result in basketball game or students at SMAN 1 pangkajene. It was proven with the improvement or the average score 13.0500 to 20,5500; and (3) there is a difference or the influence or the influence or crossover training model and high or speed training model on dribbling learning result in Basketball game or students at SMAN 1 pangkajene by 22.1000 < 20.5500. the conclusion is crossover training model has bigger influence than high or speed training model on dribbling learning result in Basketball game or students at SMAN 1 pangkajene.

Keyword: *Crossover Training, High or Speed Training, dribbling learning result in basketball game*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani sebagai integral dari sistem pendidikan nasional yang orientasinya sangat jelas dalam tujuan pendidikan nasional yang ingin dicapai yaitu jasmani dan rohani. Dengan demikian peran pendidikan jasmani dalam rangka peningkatan kualitas sumber daya manusia memegang peranan yang sangat penting dan strategis dalam pengembangan pelajaran. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan telah menjadi salah satu pelajaran yang dimasukkan dalam kurikulum pendidikan yang dilaksanakan disemua pendidikan

termasuk pada siswa sekolah menengah atas (SMA). Salah satu cabang olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan juga merupakan olahraga yang paling diminati para siswa yakni cabang olahraga bolabasket.

Bolabasket merupakan cabang olahraga yang bersifat kompetitif yang memerlukan gerakan eksplosif. Dalam permainan bolabasket seseorang dituntut untuk menguasai teknik-teknik permainan sebagai dasar dalam melakukan permainan bolabasket. Teknik-teknik yang menjadi dasar tersebut mempunyai karakteristik yang

menyesuaikan dengan bentuk permainannya. Dalam permainan bolabasket teknik-teknik dasar menjadi fokus utama yang harus dikuasai, hal ini yaitu *catching, passing, shooting, dribbling, pivot, rebound* yang paling mendasar dalam permainan bolabasket.

Supaya mendapatkan pemain yang memiliki kemampuan teknik dasar yang baik, pemain harus dilatih secara intensif serta program latihan yang tepat. Selain itu untuk dapat meningkatkan kemampuan teknik-teknik dalam bermain bola basket, diperlukan kemampuan dalam mengkoordinasikan anggota tubuh dengan memperhatikan unsur-unsur pengaruh kemampuan dribble, passing, dan shooting tersebut. Unsur-unsur yang mempengaruhi kemampuan melakukan dribble, passing, dan shooting diantaranya adalah koordinasi mata, tangan, dan kaki. Koordinasi mata, tangan, dan kaki adalah adalah suatu kemampuan seseorang dalam mengkoordinasikan mata, tangan dan kaki kedalam sebuah gerakan yang terkontrol (Sridadi, 2009:4).

Pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan nasional. Pendidikan jasmani tidak terfokus pada aspek motorik saja namun terdapat aspek kognitif (pengetahuan) dan afektif (sikap). Pendidikan jasmani sangat penting mengingat mempunyai tujuan yang penting dalam pengembangan pembelajaran. Sebagian besar siswa

beranggapan bahwa mata pelajaran pendidikan jasmani kurang penting. Anggapan tersebut muncul dikarenakan siswa belum mengerti peran dan fungsi pendidikan jasmani. Hal tersebut disebabkan karena masih kurangnya kreatifitas guru dalam mengajar, namun di sisi lain juga dapat disebabkan karena terbatasnya kelengkapan sarana dan prasarana di sekolah sebagai contoh lapangan yang kurang luas dan peralatan yang kurang memadai. Guru yang kurang kreatif akan menimbulkan model pembelajaran yang monoton. Siswa akan merasa bosan dan tidak antusias dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Sebagai contoh salah satu permainan dalam pendidikan jasmani yaitu permainan bolabasket. Di dalam permainan bolabasket banyak teknik dasar yang harus dilakukan, seperti shooting, passing dan dribble. Kebanyakan guru dalam proses pembelajarannya masih menggunakan bola yang sebenarnya yaitu menggunakan bola ukuran 7. Bola yang berat dan besar akan membuat anak kesulitan untuk bergerak. Dan menurut pengamatan anak yang sudah mencoba melakukan namun selalu gagal karena kesulitan dengan bola yang berat dan besar mereka akan down dan tidak mau melakukannya lagi. Sehingga anak akan menjadi malas mencoba. Oleh sebab itu guru harus dapat memvariasi alat pembelajaran agar pembelajarannya tidak monoton

dan tidak membuat anak menjadi bosan dan malas mencoba.

Ide kreatif seorang pengajar penjas agar tercipta suasana yang menyenangkan sangat penting sekali karena siswa akan lebih aktif bergerak terutama penjas yang sangat di gemari oleh kalangan pelajar pada umumnya seperti olahraga bolabasket. Bolabasket sangat diminati peserta didik karena olahraga ini sangat menyenangkan dan banyak tantangan. Peminat olahraga bolabasket tidak hanya peserta didik putra saja namun sekarang banyak juga peserta didik putri yang meminatinya. Di dalam permainan bolabasket terdapat teknik dasar seperti shooting, passing, dan dribble. Teknik dasar tersebut sangat penting di ajarkan agar siswa dapat melakukan gerakan-gerakan yang efektif dan efisien.

Berdasarkan hasil observasi penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Pangkajene, kelas X diperoleh data saat penilaian (dribbling) lebih dari 60% siswa tidak tuntas dengan KKM 7,5. Dikarenakan saat pembelajaran bolabasket sebelumnya mereka tidak mengikutinya dengan baik. Mereka kurang antusias dan merasa malas mencoba. Hal tersebut dilihat dari masih banyaknya siswa lebih senang mengobrol daripada mengikuti pembelajaran pada saat proses pembelajaran berlangsung. Penyebab dari permasalahan tersebut bersumber dari masing-masing individu sendiri dan dari lingkungan sekitar. Lingkungan

sekitar seperti media, lingkungan, materi, guru, dan metode yang digunakan guru.

Adapun permasalahan yang terjadi di SMA Negeri 1 Pangkajene adalah minimnya pengetahuan siswa tentang teknik dasar dalam permainan bolabasket khususnya pada pola gerak dasar dribbling, baik itu pada saat melakukan *crossover* dribbling dan *high or speed* dribbling, ini disebabkan oleh kurangnya praktek yang diberikan oleh guru penjas terkait kemampuan dribbling bola basket. Di samping itu, sarana dan prasarana yang kurang memadai dalam hal ini lapangan bolabasket sehingga hal ini juga turut mempengaruhi dan mengakibatkan pembelajaran dalam permainan bolabasket ini tidak efisien dan kurang maksimal.

Sehubungan dengan hal itu peneliti tertarik meneliti judul penelitian yang berjudul "Pengaruh Model Latihan *Crossover* dan Model Latihan *High or speed* terhadap Hasil Belajar Dribbling dalam Permainan Bolabasket pada Siswa SMA Negeri 1 Pangkajene".

METODOLOGI

Jenis Penelitian yang dimaksud di sini adalah jenis penelitian eksperimen. Menurut Sudaryono, Margono dan Rahayu (2013:11) mengatakan bahwa "Eksperimen adalah merupakan satu-satunya metode penelitian yang benar-benar menguji hipotesis mengenai

hubungan sebab akibat". penggunaan metode penelitian eksperimen lebih dianjurkan karena produk baru yang dikembangkan sudah jelas rancangannya dan tinggal menguji efektifitasnya melalui penerapan model pada situasi sebenarnya.

Untuk menghindari penafsiran yang meluas tentang variabel – variabel yang terlihat dalam penelitian ini adalah, maka variabel – variabel tersebut perlu didefinisikan sebagai berikut :

1. Model latihan *Crossover* adalah mendribbling bola dengan memindahkan bola dari tangan yang satu ke tangan yang lain.
2. Model latihan *High of speed* adalah seorang pemain berada dilapangan terbuka dan harus bergerak secepatnya dengan bola.
3. Dribbling dalam permainan bolabasket adalah kemampuan seorang pemain dalam mengubah arah dan posisi tubuhnya sesuai dengan kebutuhan gerak pada cabang olahraga bolabasket yang menghasilkan tujuan yang efisien dan efektif.

Desain penelitian memaparkan apa, mengapa, bagaimana masalah tersebut diteliti dengan menggunakan prinsip-prinsip metodologis. Setiap kegiatan penelitian sejak awal sudah harus ditentukan dengan jelas pendekatan/desain penelitian apa yang akan diterapkan, hal ini dimaksudkan agar penelitian tersebut dapat mempunyai landasan kukuh dilihat dari sudut metodologi penelitian.

Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa SMA Negeri 1 Pangkajene. Populasi terjangkau adalah siswa kelas X dan XI SMA Negeri 1 Pangkajene. Menurut Sugiyono (2015:118) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 40 siswa SMA Negeri 4 Parepare. Teknik pengambilan sampelnya adalah "*Porpositive Sampling*".

Untuk memperoleh data penelitian ini digunakan instrument tes. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah hasil pengembangan dari pola gerak dasar dribbling, karena dalam penelitian ini masalah yang akan diteliti mengenai hasil belajar dribbling dalam permainan bolabasket.

Teknik analisis data disesuaikan dengan pertanyaan dan hipotesis penelitian. Pertanyaan dan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sesuai dengan analisis deskriptif dan inferensial. Data yang dikumpulkan tersebut akan dianalisis secara statistik deskriptif maupun inferensial untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. Adapun gambaran yang akan digunakan dalam penelitian adalah Statistik deskriptif, analisis normalitas data, uji homogenitas dan analisis uji t.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini akan dipaparkan dan dikemukakan hasil eksperimen serta pemberian perlakuan (*treatment*) yang

bertujuan untuk mengetahui gambaran secara umum secara penelitian. Penyajian hasil eksperimen data pada bab ini merupakan rangkuman hasil penelitian eksperimen, sedangkan hasil perhitungan statistik secara lengkap dapat dilihat pada daftar lampiran.

Hasil analisis data deskriptif Statistics

	Pretest Crossover	Posttest Crossover	Pretest High or Speed	Posttest High or Speed
N Valid	20	20	20	20
Missing	0	0	0	0
Mean	13.2000	22.1000	13.0500	20.5500
Std. Deviation	1.90843	.96791	1.82021	.99868
Range	7.00	4.00	6.00	3.00
Minimum	10.00	20.00	10.00	19.00
Maximum	17.00	24.00	16.00	22.00
Sum	264.00	442.00	261.00	411.00

Berdasarkan rangkuman hasil analisis deskriptif data pada tabel di atas, maka dapat diuraikan sebagai berikut:

- Hasil data deskriptif tes awal (*pretests*) latihan *Crossover* terhadap hasil belajar *dribbling* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 1 Pangkajene, dari 20 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 264,00. Nilai rata-rata yang diperoleh 13,2000 dengan hasil standar deviasi 1,90843. Untuk nilai range diperoleh 7,00 dari nilai minimal 10,00 dan nilai maksimal 17,00.
- Hasil data deskriptif tes akhir (*posttest*) latihan *Crossover* terhadap hasil belajar *dribbling* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 1 Pangkajene, dari 20 jumlah sampel diperoleh total

nilai sebanyak 442,00. Nilai rata-rata yang diperoleh 22,1000 dengan hasil standar deviasi 0,96791. Untuk nilai range diperoleh 4,00 dari nilai minimal 20,00 dan nilai maksimal 24,00.

- Hasil data deskriptif tes awal (*pretests*) latihan *High or Speed* terhadap hasil belajar *dribbling* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 1 Pangkajene, dari 20 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 261,00. Nilai rata-rata yang diperoleh 13,0500 dengan hasil standar deviasi 1,82021. Untuk nilai range diperoleh 6,00 dari nilai minimal 10,00 dan nilai maksimal 16,00.
- Hasil data deskriptif tes akhir (*posttest*) latihan *High or Speed* terhadap hasil belajar *dribbling* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 1 Pangkajene, dari 20 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 411,00. Nilai rata-rata yang diperoleh 20,5500 dengan hasil standar deviasi 0,99868. Untuk nilai range diperoleh 3,00 dari nilai minimal 19,00 dan nilai maksimal 22,00.

Pengujian Hipotesis

- Ada pengaruh latihan *Crossover* terhadap hasil belajar *dribbling* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 1 Pangkajene.

Rangkuman analisis data *pretest* dan *posttest* terhadap hasil belajar *dribbling* dalam

permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 1 Pangkajene, dengan uji $-t$ berpasangan pada kelompok latihan *Crossover*.

Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada kelompok latihan *Crossover* terhadap hasil belajar *dribbling* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 1 Pangkajene, diperoleh nilai $t_{\text{observasi}} -17,543$ lebih besar dari pada nilai $t_{\text{tabel}} 2,093$ ($-17,543 > 2,093$) dengan nilai signifikan $0,000 < \alpha 0,05$. Maka Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti ada perbedaan antara tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *Crossover* terhadap hasil belajar *dribbling* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 1 Pangkajene.

Dapat dibuktikan nilai rata-rata *posttest* lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rata-rata *pretest* atau ($\mu_{A1} 13,2000 < \mu_{A2} 22,1000$) dengan selisih 8,9. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *Crossover* terhadap hasil belajar *dribbling dalam* permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 1 Pangkajene.

2. Ada pengaruh latihan *High or Speed* terhadap hasil belajar *dribbling dalam* permainan bolabasket pada

siswa SMA Negeri 1 Pangkajene.

Rangkuman analisis data *pretest* dan *posttest* terhadap hasil belajar *dribbling dalam* permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 1 Pangkajene, dengan uji $-t$ berpasangan pada kelompok latihan *Crossover*.

Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada kelompok latihan *High or Speed* terhadap hasil belajar *dribbling dalam* permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 1 Pangkajene, diperoleh nilai $t_{\text{observasi}} -17,601$ lebih besar dari pada nilai $t_{\text{tabel}} 2,093$ ($-17,601 > 2,093$) dengan nilai signifikan $0,000 < \alpha 0,05$. Maka Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti ada perbedaan antara tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *High or Speed* terhadap hasil belajar *dribbling dalam* permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 1 Pangkajene.

Dapat dibuktikan nilai rata-rata *posttest* lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rata-rata *pretest* atau ($\mu_{A1} 13,0500 < \mu_{A2} 20,5500$) dengan selisih 7,5. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *High or Speed* terhadap hasil belajar *dribbling dalam* permainan

bolabasket pada siswa SMA Negeri 1 Pangkajene.

3. Ada perbedaan pengaruh antara latihan *Crossover* dan latihan *High or Speed* terhadap hasil belajar *dribbling* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 1 Pangkajene.

Berdasarkan tabel hasil analisis data *posttest* kelompok latihan *Crossover* dan latihan *High or Speed* terhadap hasil belajar *dribbling* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 1 Pangkajene.

Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok *Crossover* dan kelompok *High or Speed* terhadap hasil belajar *dribbling* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 1 Pangkajene, diperoleh nilai $t_{\text{observasi}}$ 4,984 lebih besar dari pada nilai t_{tabel} 2,011 ($4,984 > 2,011$) dengan nilai signifikan $0,000 < \alpha 0,05$. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti ada perbedaan pengaruh antara tes akhir (*posttest*) kelompok latihan *Crossover* dan latihan *High or Speed*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *Crossover* dan latihan *High or Speed* terhadap hasil belajar *dribbling* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 1 Pangkajene.

Sedangkan untuk membuktikan perbedaan kelompok latihan *Crossover* dan latihan *High or Speed* terhadap hasil belajar *dribbling* dalam permainan bolabasket. Hal ini dapat dibuktikan dengan *posttest* kelompok latihan *Crossover* diperoleh nilai rata-rata 22,1000 lebih besar daripada nilai rata-rata kelompok latihan *High or Speed* 20,5500 ($\mu_{A2} 22,1000 > \mu_{B2} 20,5500$). Dengan hasil tersebut menunjukkan perbedaan nilai rata-rata sebesar 1,55 setelah *posttest* atau tes akhir hasil belajar *dribbling* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 1 Pangkajene. Dan kelompok latihan *crossover* lebih baik daripada kelompok latihan *high or speed*.

Pembahasan

Hasil analisis data dan uji hipotesis yang telah dikemukakan sebelumnya, menunjukkan bahwa dari tiga hipotesis yang diajukan, semuanya diterima dan menunjukkan ada pengaruh yang signifikan. Hasil tersebut, pengaruh latihan *Crossover* dan latihan *High or speed* terhadap hasil belajar *dribbling* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 1 Pangkajene penelitian ini relevan dengan kerangka berpikir yang telah dikembangkan berdasarkan teori-teori yang mendukung penelitian ini.

Untuk mencapai kebermaknaan hasil data yang telah diuji kebenarannya dalam penelitian

ini, selanjutnya akan dibahas lebih lanjut sebagai berikut :

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan Crossover terhadap hasil belajar dribbling dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 1 Pangkajene

Hipotesis pertama diterima: ada pengaruh yang signifikan latihan *Crossover* terhadap hasil belajar dribbling dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 1 Pangkajene. Sesuai hasil uji-t data tes awal dan data tes akhir hasil belajar dribbling dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 1 Pangkajene pada kelompok latihan *Crossover*, ternyata dari hasil perhitungan diperoleh nilai $t_{\text{observasi}}$ lebih besar dari nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 95%. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis pertama yang diajukan diterima pada taraf signifikan 95%. Prediksi yang dapat dikemukakan bahwa dengan memberikan latihan *Crossover* secara terprogram dengan sistematis, maka akan dapat meningkatkan hasil belajar *dribbling* dalam permainan bolabasket. Ini membuktikan bahwa latihan *Crossover* berperan dalam peningkatan kemampuan *dribbling* dalam permainan bolabasket.

Menurut Nurssantika (2010:10) mengatakan bahwa: "*Crossover dribbling* adalah untuk memindahkan dribbling dari satu tangan ke tangan yang lain, dengan

memantulkan bola menyilang ke tangan yang lain. Kemudian tangan yang lain menguasai bola dan melakukan dribbling". Jadi, latihan *Crossover* adalah suatu aktivitas *dribbling* dengan menggunakan kedua tangan sambil memantulkan bola ke lantai menggunakan satu tangan secara bergantian. Oleh karena, pemain harus melakukan *dribbling* dengan menggunakan kedua tangan, maka dari itu, pemain atau atlet harus melatih kedua tangannya secara bergantian. Kaitan dalam gerakan latihan *Crossover* dalam melakukan gerakan *dribbling* dalam permainan bolabasket yaitu gerakan yang digunakan dalam *dribbling* adalah memantulkan bola ke lantai dengan menggunakan salah satu tangan, maka dari itu pemain harus menggunakan kedua tangannya secara bergantian dalam mendribbling bola agar lawan akan kesulitan dalam mengambil bola atau memblok hasil dribbling yang dilakukan. Beda halnya apabila pemain tidak memiliki kebiasaan dribbling dengan kedua tangannya secara bergantian maka akan sulit melewati lawan yang ada didepannya. Dengan demikian latihan *Crossover* mempunyai pengaruh signifikan terhadap hasil belajar *dribbling* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 1 Pangkajene.

2. Ada pengaruh yang signifikan latihan High or

speed terhadap hasil belajar dribbling dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 1 Pangkajene

Hipotesis kedua diterima: ada pengaruh yang signifikan latihan *High or speed* terhadap hasil belajar dribbling dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 1 Pangkajene. Sesuai hasil uji-t data tes awal dan data tes akhir hasil belajar dribbling dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 1 Pangkajene pada kelompok latihan *High or speed*, ternyata dari hasil perhitungan diperoleh nilai $t_{\text{observasi}}$ lebih besar dari nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 95%. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis kedua yang diajukan diterima pada taraf signifikan 95%. Prediksi yang dapat dikemukakan bahwa dengan memberikan latihan *High or speed* secara terprogram dengan sistematis, maka akan dapat meningkatkan hasil belajar *dribbling* dalam permainan bolabasket. Ini membuktikan bahwa seorang siswa melakukan gerak latihan *High or speed* dalam mencapai hasil belajar *dribbling* pada permainan bolabasket. Tangan yang *dribbling* tidak berada tepat di atas bola, melainkan di belakangnya". Sedangkan menurut Nursantika (2010:10) mengatakan bahwa: "*high or speed* yang dimaksud ini untuk membawa bola gunakan *speede dribbling*. Dorong bola

ke depan sambil memantulkan bola dengan cara bergerak secepat mungkin sambil mengontrol bola". Dalam permainan bolabasket khususnya teknik dasar *dribbling*, seorang siswa dituntut untuk dapat melakukan dengan cepat agar lawan akan sulit mengejanya. Untuk itu gerak latihan *High or speed* merupakan gerakan *dribbling* bola dengan cepat agar serangan balik yang dilakukan akan sempurna pula. Oleh karena itu dikaitkan dalam gerakan *dribbling* bola dalam permainan bolabasket, maka siswa harus selalu bergerak dengan cepat sambil *dribbling* bola sampai ke *ring* lawan. *Dribbling* bola merupakan salah teknik dasar dalam permainan bolabasket yang sangat penting dipelajari oleh siswa. Karena apabila siswa tidak menguasai teknik dasar *dribbling* maka siswa tersebut akan kesulitan menerobos pertahanan lawan sekaligus sudah memastikan kekalahan pada timnya. Dengan demikian latihan *High or speed* mempunyai pengaruh signifikan terhadap hasil belajar *dribbling* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 1 Pangkajene.

3. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *Crossover* dan latihan *High or speed* terhadap hasil belajar *dribbling* dalam permainan

bolabasket pada siswa SMA Negeri 1 Pangkajene

Hipotesis ketiga diterima: ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *Crossover* dan latihan *High or speed* terhadap hasil belajar *dribbling* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 1 Pangkajene. Sesuai hasil uji-t data tes akhir hasil belajar *dribbling* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 1 Pangkajene pada kedua kelompok, ternyata dari hasil perhitungan diperoleh nilai $t_{\text{observasi}}$ lebih besar dari nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 95%. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis ketiga yang diajukan diterima pada taraf signifikan 95%. Latihan *crossover* lebih baik dalam peningkatan hasil belajar *dribbling* dalam permainan bolabasket dari pada latihan *high or speed*. Di dalam melakukan hasil belajar *dribbling* pada permainan bolabasket, siswa melakukan latihan berulang-ulang agar mendapatkan keterampilan dan ketangkasan praktis tentang pengetahuan yang dipelajari. Oleh karena itu, dalam melakukan *dribbling* yang bagus perlu latihan secara berulang-ulang. Analisa gerak yang terjadi disaat siswa melakukan *dribbling* adalah pemain harus melakukan latihan *dribbling* dengan menggunakan kedua tangannya secara bergantian agar mudah dalam menerobos

pertahanan lawan. Apabila pemain cuma menggunakan satu tangan dalam mendribbling bola maka akan kesulitan dalam menerobos atau melewati pertahanan lawan. Latihan *Crossover* dan latihan *High or speed* merupakan bentuk latihan yang hampir sama, tetapi yang membedakan adalah latihan *Crossover* menggunakan kedua tangannya sambil bergantian dalam melakukan gerakan *dribbling* sedangkan latihan *High or speed* adalah mendribbling bola dengan cepat dengan jarak pantulan bola dengan tangan setinggi pinggang. Kedua materi yang dijadikan fokus dalam penelitian yaitu latihan *Crossover* dan latihan *High or speed* memiliki fungsi dalam latihan dalam meningkatkan hasil belajar *dribbling* dalam permainan bolabasket. Menurut Ahmadi (2007:17) mengatakan bahwa: "Kegunaan menggiring bola adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan". Sedangkan latihan *crossover* berfungsi untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dengan menggunakan kedua tangan sambil bergantian. Agar memudahkan pemain dalam mempelajari *dribbling* bola, maka diperlukan latihan *crossover* dalam program latihan yang digunakan. Oleh karena itu kedua bentuk

latihan tersebut merupakan rangsangan syaraf yang dapat membantu melakukan hasil belajar *dribbling* dalam permainan bolabasket. Atau biasa diartikan sebagai kemampuan seseorang segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang datang lewat indera, syaraf atau feeling lainnya. Dengan demikian latihan *Crossover* dan latihan *High or speed* mempunyai perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar *dribbling* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 1 Pangkajene. latihan *crossover* lebih baik dalam peningkatan hasil belajar *dribbling* dalam permainan bolabasket dari pada bentuk latihan *high or speed*.

KESIMPULAN

Setelah melakukan penelitian tentang masalah pengaruh latihan *Crossover* dan latihan *High or speed* terhadap hasil belajar *dribbling* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 1 Pangkajene, maka di tarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *Crossover* terhadap hasil belajar *dribbling* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 1 Pangkajene.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan *High or speed* terhadap hasil belajar

dribbling dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 1 Pangkajene.

3. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *Crossover* dan latihan *High or speed* terhadap hasil belajar *dribbling* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 1 Pangkajene. Dan latihan *crossover* lebih baik dalam peningkatan hasil belajar *dribbling* dalam permainan bolabasket dari pada latihan *high or speed*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Solo : Era Intermedia
- Nursantika. 2010. *Glosari Arsitektur*. Uniek Praptiningrum Wardhono
- Sridadi. 2009. *Sumbangan Tes Koordinasi Mata, Tangan, dan Kaki yang Digunakan untuk Seleksi Calon Mahasiswa Baru Prodi PJKR Terhadap Mata Kuliah Praktek Dasar Gerak Softball*. Yogyakarta: FIK-UNY
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Sudaryono, Margono Gagup, Rahayu Wardani. 2013. *Pengembangan Instrumen Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Graha Ilmu