

**PENGARUH *BODY WEIGHT CIRCUIT TRAINING* TERHADAP  
PENINGKATAN KETRAMPILAN *DRIBBLING* PADA  
ANGGOTA EKSTRAKURIKULER BASKET  
SMAN 1 PABEDILAN**

**SKRIPSI**



Oleh :

**APRILIAN**

**200731002**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH CIREBON  
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
CIREBON  
2024**

**PENGARUH *BODY WEIGHT CIRCUIT TRAINING* TERHADAP  
PENINGKATAN KETRAMPILAN *DRIBBLING* PADA  
ANGGOTA EKSTRAKURIKULER BASKET  
SMAN 1 PABEDILAN**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana  
Olahraga pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu  
Kesehatan Universitas Muhammadiyah Cirebon



Oleh :

APRILIAN

200731002

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH CIREBON  
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
CIREBON  
2024**

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : APRILIAN

Nim : 200731002

Judul penelitian : PENGARUH *BODY WEIGHT CIRCUIT TRAINING*  
TERHADAP PENINGKATAN KETRAMPILAN  
*DРИBBLING* PADA ANGGOTA  
EKSTRAKURIKULER BASKET  
SMAN 1 PABEDILAN

Menyatakan bahwa skripsi ini merupakan karya ilmiah yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau perguruan tinggi lain. Sebagaimana yang saya ketahui, tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbikan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Cirebon, 11 Oktober 2024

Aprilian

## **MOTTO**

*“Barang siapa yang meninginkan kejernihan hatinya hendaknya dia lebih mengutamakan Allah dari pada menuruti berbagai keinginan hawa nafsunya”*

**(Ibnu Qoyyim Rahimahullah)**

“Ubahlah Pikiran Dan Jagalah Hawa Nafsu Mu, Maka Akan Mengubah Duniamu.“

## **PERSEMBAHAN**

**بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ**

Allhamdulillah segala puji bagi Allah SWT atas segala limpahan nikmat rahmat serta Kesehatan sehingga penulisan dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Body Weight Circuit Training terhadap peningkatan Dribbling pada anggota ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Pabedilan” dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan, pengetahuan, serta dukungan dari banyak pihak. Dengan hati yang tulus penulis mengucapkan terimakasih. Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya (Bapak Sunanto dan Ibu Karti) orang tua yang hebat yang selalu menjadi penyemangat saya yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang yang penuh cinta dan selalu mengajarkan kesabaran dalam setiap proses pembuatan skripsi ini. Terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan peneliti. Terimakasih banyak atas do'a dan dukungannya selama ini.
2. Saudara-saudara dan teman-teman penulis yang selalu memberikan semangat saat mengerjakan skripsi ini

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul **“PENGARUH BODY WEIGHT CIRCUIT TRAINING TERHADAP PENINGKATAN KETRAMPILAN DRIBBLING PADA SISWA ANGGOTA EKSTRAKURIKULER BASKET SMA N 1 PABEDILAN”** yang alhamdulillah dapat diselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya.

Penyusunan skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Uus Husni Mahmud, S, Kp., M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Cirebon
2. Bapak Yayan Wardiyanto M.Pd selaku Kaprodi Ilmu Keolahragaan Universitas Muhammadiyah Cirebon
3. Bapak Harun. M.Or selaku pembimbing 1 Ilmu Keolahragaan Universitas Muhammadiyah Cirebon.
4. Bapak Dr. Fakhri Fajrin Kuriawan, M.Pd selaku pembimbing II Ilmu Keolahragaan Universitas Muhammadiyah Cirebon.
5. Seluruh Dosen Ilmu Keolahragaan Universitas Muhammadiyah Cirebon.
6. Orang tua peneliti yang selalu memberi support setiap saat. Terimakasih atas segala kasih sayang yang diberikan dalam membekali dan membimbing peneliti.
7. Seluruh responden dan pihak sekolah yang telah berantisipasi serta berkontribusi dalam penulisan skripsi ini.
8. Teman-teman peneliti terima kasih telah membantu dan memberi *support* agar cepat menyelesaikan proposal penelitian ini.

Sebagai manusia biasa peneliti menyadari penyusunan skripsi penelitian jauh dari kata sempurna terbatasnya kemampuan dan ilmu pengetahuan yang dimiliki oleh peneliti. Oleh karenanya atas kesalahan dan kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, peneliti memohon maaf sebesar-besarnya jika ada penulisan yang tidak sesuai dan bersedia menerima kritikan dan saran yang membangun peneliti.

Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa Ilmu Keolahragaan khususnya dan pembaca secara umum.

Cirebon, 11 Oktober 2024

Penyusun

**Aprilian**

## ABSTRAK

# PENGARUH *BODY WEIGHT CIRCUIT TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN KETRAMPILAN *DРИBBLING* PADA ANGGOTA EKSTRAKURIKULER BASKET SMA N 1 PABEDILAN

Aprilian, Harun<sup>1</sup>, Fakhri Fajrin Kurniawan<sup>2</sup>.

**Latar Belakang:** *Dribbling* yang baik membutuhkan kekuatan fisik yang baik. *Body weight circuit training* berpotensi menjadi upaya peningkatan fisik yang efisien bagi anggota ekstrakurikuler bola basket di SMA.

**Tujuan:** Penelitian untuk mengetahui apakah *body weight circuit training* berpengaruh terhadap ketrampilan *dribbling* pada anggota ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Pabedilan.

**Metodologi:** Penelitian ini merupakan jenis penelitian *Pre-Experimental* dengan *One Group Pretest-Posttest Design*. Sejumlah 30 anggota ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Pabedilan berusia  $17,20 \pm 0,40$  tahun, dengan tinggi badan  $170,20 \pm 6,04$  cm dan berat badan  $60,40 \pm 4,00$  kg, dengan rata-rata IMT sebesar  $21,16 \text{ kg/m}^2$  dan perempuan  $20,28 \text{ kg/m}^2$ , diberikan perlakuan (*treatment*) *Body Weight Circuit Training* selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam satu minggu. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *dribbling Illinois test* yang dilakukan sebelum dan sesudah treatmen. Data kemudian diuji menggunakan tes *Wilcoxon Signed Ranks Test*.

**Hasil penelitian:** Hasil data *mean dribbling test* laki-laki meningkat dari nilai *pre-test* sebesar 23,62 detik menjadi 22,20 detik pada nilai *post-test*. Hal yang sama terjadi pada hasil *mean pre-test dribbling* perempuan 25,72 detik menjadi 23,37 detik pada nilai *post-test*. Berdasarkan hasil uji *wilcoxon signed ranks test* pada subjek laki-laki dan perempuan diketahui nilai *p* sebesar 0,000 (*p*<0,05).

**Kesimpulannya:** Ada pengaruh yang signifikan treatmen *body weight circuit training* terhadap hasil *dribbling ilinois* pada anggota ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Pabedilan.

**Saran:** Diharapkan *body weight circuit training* dapat diterapkan dalam program latihan agar dapat meningkatkan kemampuan fisik dan keterampilan bola basket pada anggota ekstrakurikuler bola basket di sekolah.

**Kata kunci:** *bodyweight circuit training*, *dribbling*, bola basket

## ABSTRACT

# PENGARUH BODY WEIGHT CIRCUIT TRAINING TERHADAP PENINGKATAN KETRAMPILAN DRIBBLING PADA ANGGOTA EKSTRAKURIKULER BASKET SMA N 1 PABEDILAN

Aprilian, Harun<sup>1</sup>, Fakhri Fajrin Kurniawan<sup>2</sup>

**Background:** Good dribbling requires good physical strength. Body weight circuit training has the potential to be an efficient physical improvement effort for basketball extracurricular members in high school.

**Objective:** research to find out whether body weight circuit training has an effect on the basketball extracurricular skills of members of SMA N 1 Pabedilan.

**Methodology:** This research is a Pre-Experimental type of research with One Group Pretest-Posttest Design. A total of 30 basketball extracurricular members at SMAN 1 Pabedilan were aged  $17.20 \pm 0.40$  years, with a height of  $170.20 \pm 6.04$  cm and a weight of  $60.40 \pm 4.00$  kg, with an average BMI of 21. 16 kg/m<sup>2</sup> and women 20.28 kg/m<sup>2</sup>, were given Body Weight Circuit Training treatment for 16 meetings with a frequency of 3 times a week. The research instrument used was the Illinois dribbling test which was carried out before and after treatment. The data was then tested using the Wilcoxon Signed Ranks Test.

**Research results:** The mean dribbling test data results for men increased from the pre-test value of 23.62 seconds to 22.20 seconds in the post-test value. The same thing happened to the mean pre-test dribbling results for women from 25.72 seconds to 23.37 seconds in the post-test score. Based on the results of the Wilcoxon signed ranks test on male and female subjects, it is known that the p value is 0.000 ( $p < 0.05$ ).

**Conclusion:** There is a significant influence of body weight circuit training treatment on the results of Illinois dribbling in basketball extracurricular members of SMA N 1 Pabedilan.

**Suggestion:** It is hoped that body weight circuit training can be implemented in training programs in order to improve the physical abilities and basketball skills of basketball extracurricular members at school.

**Keywords:** bodyweight circuit training, dribbling, basketball

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>i</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
1.5 Bola basket .....	8
2.2 Hakikat Latihan .....	16
2.3 Body Weight Circuit Training.....	17
2.4 Karkteristik Siswa Remaja .....	25
2.6 Esktrakurikuler SMA N 1 Pabedilan .....	26
2.8. Kerngka Teori.....	27
2.8 kerangka Konsep.....	30
2.8 Hipotesis .....	30
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
3.1 Desain Penelitian .....	31
3.2 Populasi dan Sampel.....	31
3.2.1 Populasi .....	31
3.4 Variabel penelitian .....	32
3.4.1 Variabel Bebas ( <i>independent variabel</i> ) .....	32

3.4.2 Variabel Terkait ( <i>dependent variabel</i> ) .....	32
3.5 Definisi operasional Variabel .....	33
3.6 Instrumen Penelitian.....	33
3.6.1 Observasi.....	34
3.6.3 Dokumentasi.....	35
3.7 Analisis Data .....	35
3.7.1. Persiapan .....	36
3.7.2 Tabulasi .....	36
3.7.3 Analisis data .....	37
3.7.4 Uji Normalitas.....	42
3.7.5 Uji (Hipotesis) .....	43
3.8 Etika Penelitian.....	43
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>45</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	45
4.1.2 Karakteristik subjek .....	45
4.1.3 Hasil Pengukuran <i>Dribbling Test</i> .....	46
4.1.6 Perbedaan Hasil Dribble Test Setelah Treatmen <i>Bodyweight Circuit Training</i> .....	48
4.2. Pembahasan .....	50
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>52</b>
5.3 Keterbatasan Penelitian.....	53
5.4 Saran.....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>54</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>56</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Oprasional Variabel .....	33
Tabel 3.2. Program latihan .....	37
Tabel 4.1. Hasil Data Mean Karakteristik permpuan anggota ekstrakurikuler SMA N 1.....	45
Tabel 4.2. Hasil data mean Karakteristik permpuan anggota ekstrakurikuler SMA N 1 Pabedilan.....	46
Tabel 4.3. Hasil staitistik data ( <i>mean</i> ) <i>Illinois dribbling test</i> siswa anggota ekstrakurikuler SMA N 1 Pabedilan.....	46
Tabel 4.4. Hasil staitistik data <i>Illinois Dribbling Test</i> laki laki.....	47
Tabel 4.5. Hasil staitistik data <i>Illinois Dribbling Test</i> Permpuan.....	47
Tabel 4.6. Uji normalitas (Shapiro-wailk) .....	48
Tabel 4.7. Uji wilcokson .....	49

## DAFTAR GAMBAR

Gambar.2.1 <i>Rebound</i> .....	10
Gambar.2.2 <i>Shooting</i> .....	11
Gambar.2.3 <i>Passing</i> .....	11
Gambar.2.4 <i>Dribbling</i> .....	12
Gambar.2.5 <i>Wall sit Lower bod</i> .....	18
Gambar.2.6 <i>Push-up Upper body</i> .....	19
Gambar.2.7 <i>Abdominal Crunch Core</i> .....	20
Gambar.2.8 <i>Squat Lower Body</i> .....	20
Gambar.2.9 <i>Triceps Dip On Chair Upper Body</i> .....	21
Gambar.2.10 <i>Plank Core</i> .....	22
Gambar.2.11 <i>Lunge Lower Body</i> .....	23
Gambar.2.12 <i>Push-Up And Rotation Upper Body</i> .....	24
Gambar.2.13 <i>Side Plank Core</i> .....	25
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	31
Gambar 3.1 <i>Ilinois Dribbling Test</i> .....	34
Gambar 4.1. Diagram data <i>mean dribbling ilinois test</i> .....	50

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat keterangan izin penelitian .....	56
Lampiran 2. Formulir Sleksi .....	57
Lampiran 3. Pengukuran Antropomeri .....	58
Lampiran 4. Daftar hadir .....	59
Lampiran 5. Program Latihan.....	60
Lampiran 6. Data penelitian .....	65
Lampiran 7. Uji Normalitas ( <i>Shapiro-wilk</i> ).....	66
Lampiran 8. Uji Homogenitas .....	67
Lampiran 9. Uji <i>wilcoxon</i> .....	69
Lampran 10. Dokumentasi.....	70

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar belakang**

Bola basket merupakan cabang olahraga yang semakin digemari oleh pelajar dan mahasiswa dan mulai kenal di kalangan masyarakat. Olahraga bola basket merupakan salah satu olahraga yang populer dan dipilih untuk kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Peminat olahraga di kalangan siswa di sekolah-sekolah juga sangat banyak bahkan termasuk ekstrakurikuler yang merupakan salah satu wahana atau wadah untuk menampung, menyalurkan, dan pembinaan minat, bakat, dan kegemaran siswa dalam cabang olahraga tertentu. Menurut Candra et al. (2023) menuturkan permainan bola basket merupakan olahraga yang cukup digemari pelajar dan mulai memasyarakat di kalangan umum.

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola besar yang di mainkan oleh 2 regu dan masing-masing regu terdiri dari 12 orang pemain baik putra maupun putri, dengan 5 orang pemain inti dan 7 orang lainnya cadangan (Adii, Putra, and Wandik 2023). Olahraga ini semakin berkembang menjadi olahraga yang dimainkan oleh berbagai tingkatan, golongan dan lapisan masyarakat yang memiliki bermacam-macam tingkat kemampuan, permainan ini juga dapat dimainkan di lapangan terbuka (*out door*) maupun lapangan tertutup (*in door*). Permainan bola basket tidak mengenal hasil seri dalam setiap pertandingan. Salah satu regu yang bertanding harus mencapai kemenangan. Bila terjadi angka sama pada akhir babak, pertandingan dilanjutkan dengan tambahan lima menit, dan disisa lima menit berikutnya maka akan ditentukan pemenang. Permainan bola basket dilakukan menggunakan kedua tangan secara bergantian, dengan cara membuka jari-jari tangan selebar mungkin dan buat jari rileks agar dapat mengontrol arah bola dengan stabil. Tujuan dari kedua tim adalah mendapatkan angka sebanyak-banyaknya dengan memasukan bola kedalam ring lawan dan mencegah lawan mendapatkan angka. Olahraga bola basket relatif mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola. Peningkatkan kemampuan teknik dasar harus dilakukan latihan dan

dipraktikkan terlebih dahulu, teknik dasar hanya bisa didapatkan dengan latihan teratur dan terprogram dengan baik (Idham, Munzir, and Salbani 2023)

Teknik dasar permainan bola basket diantaranya ada teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), teknik dasar melempar dan menangkap bola (*passing* dan *catching*), dan teknik dasar menembak bola (*shooting*) ke dalam keranjang, dasar keterampilan bola basket termasuk gerak kaki berporos (*pivot*), melempar dan menangkap, menggiring, menembak, mencetak point di bawah *ring* (*underbasket*), dan bola pantulan atau merayah (*rebound*) (Selan et al. 2023).

Atlet bola basket harus menguasai teknik-teknik tersebut supaya dapat meningkatkan keterampilan bermain bola basket, salah satu tekniknya yaitu *dribbling* yang merupakan teknik dasar dalam permainan bola basket penting untuk dikuasai oleh para atlet bola basket karena itu, teknik ini sangat lah penting di bola basket teknik ini salah satu cara untuk melakukan serangan ke daerah lawan dan untuk mempertahankan posisi bola agar tidak direbut oleh lawan. *Dribbling* dalam permainan basket sangat penting karena ciri khas dari permainan tersebut atau seni dari basket yaitu *dribbling*, dikarenakan ketika pemain tidak bisa *dribbling* itu akan susah untuk memainkan pertandingan tersebut dengan baik, jadi *dribbling* itu sangat penting dalam permainan bola basket. *Dribbling* adalah suatu usaha membawa bola atau menghidupkan permainan dalam bola basket. Caranya yaitu dengan memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan. Saat bola bergerak ke atas telapak tangan menempel pada bola dan mengikuti arah bola. Tekanlah bola saat mencapai titik tertinggi ke arah bawah dengan sedikit meluruskan siku tangan diikuti dengan kelenturan pergelangan tangan. Teknik ini terbagi kedalam dua jenis, yaitu *dribbling* bola basket rendah dan *dribbling* bola basket tinggi, *dribbling* bola basket rendah bertujuan untuk melindungi bola dari jangkauan lawan, sedangkan tinggi untuk mempercepat serangan, Pemain yang memiliki kemampuan dalam mengkoordinasi yang baik antara mata dan tangan, akan menghasilkan *dribbling* yang lebih tepat pada sasaran dan pemain akan semakin mudah dalam mengantisipasi bola. Ketika melakukan *dribble* pemain harus bisa melindungi bola agar tidak direbut oleh pihak lawan karena dapat merugikan tim. *Dribble* memiliki beberapa macam teknik, antara lain: *Crossover Dribble*, *Between The Legs Dribble*,

*Spin Dribble, Behind The Back Dribble, High or Speed Dribble, Change of Pace Dribble, Low or Control Dribble.*

(Kurnia 2016) menjelaskan *dribbling* bola basket dilakukan untuk mengadakan serangan yang cepat ke daerah pertahanan lawan. Dalam *dribbling* dibutuhkan koordinasi yang baik antara mata untuk melihat arah dan tangan untuk mengendalikan bola, sehingga bola bisa terarah dengan baik dan tepat, dalam *dribbling* koordinasi antara mata dan tangan berperan dalam permainan bola basket agar dalam *dribbling* pemain sudah mempunyai kepekaan terhadap bola basket itu sendiri sehingga tidak harus selalu melihat bola. *Dribbling* yang baik merupakan gerakan yang melibatkan aspek-aspek fisik, kekuatan otot tungkai dibutuhkan untuk dapat kuat berlari diantaranya adalah kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), koordinasi (*coordination*), kelincahan (*agility*) dan daya tahan (*endurance*) (Indhi Ilham Farias, Dian Estu Prasetyo, Alchonity Harika Fitry, 2022)

*Body weight circuit training* merupakan jenis latihan beban yang dilakukan tanpa alat dengan melakukan beberapa jenis gerakan dalam satu putaran (*circuit*) agar memungkinkan seseorang mempersingkat latihan dan melakukan latihan yang beragam. *Circuit training* merupakan model latihan yang melibatkan serangkaian latihan berbeda yang dilakukan secara berurutan dan terus menerus selama satu putaran/circuit (Harun, Rokhman Hadi, Yayan Wardiyanto 2024). *Circuit training* telah terbukti meningkatkan performa basket . Studi telah menemukan bahwa *Circuit Training* dapat meningkatkan kekuatan dan kemampuan kecepatan-kekuatan pada pemain basket . Telah diamati juga bahwa latihan sirkuit intensitas rendah hingga sedang tidak mempengaruhi kinerja secara negatif dan dapat menjadi pilihan yang cocok sebelum latihan atau pertandingan . Selain itu, *Circuit training* telah ditemukan dapat meningkatkan daya tahan aerobik pada atlet basket, dengan waktu istirahat yang lebih lama diantara menghasilkan peningkatan yang lebih besar dan intensitas tinggi serta intensitas rendah telah terbukti secara signifikan meningkatkan daya tahan anaerobik pada pemain basket . Oleh karena itu, latihan ini dapat menjadi metode pelatihan yang efektif untuk meningkatkan berbagai aspek kinerja dalam permainan basket, termasuk kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelincahan.

Berdasarkan hasil observasi pendahuluan yang dilakukan pada 15 April 2024 di SMA N 1 Padedilan, ditemukan permasalahan oleh Penulis yaitu sebagai berikut: hasil rata-rata *tes dribbling* yang dilakukan oleh siswa anggota ekstrakurikuler bola basket dengan melakukan tes melewati rintangan sebanyak 5 cone menggunakan durasi waktu 30 detik dengan dengan hasil siswi perempuan dengan perolehan nilai melewati 7 (tujuh) rintangan dengan kriteria pengskoran 80% atau termasuk kategori klasifikasi nilai “cukup”. Begitupun hasil rata-rata tes *dribbling* yang dilakukan oleh siswa laki-laki dengan perolehan nilai melewati 7 (tujuh) rintangan dengan kriteria pengskoran 70% atau termasuk kategori klasifikasi nilai “kurang”. Dari hasil tersebut, menjadi perhatain bagi peneliti bahwa adanya permasalahan mengenai teknik *dribbling*. Sebagaimana permasalahan tersebut, bahwa teknik *dribbling* pada siswa anggota ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Pabeledilan menghasilkan tes *dribbling* dengan angka yang “kurang”. Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara dengan pelatih, dan didapatkan permasalahan sebagai berikut: (1) sebagian besar atlet dalam melakukan *speed dribbling* masih kurang dikarenakan saat melakukan *dribbling* gerakan *dribbling* posisi bola disamping sehingga menghambat speed *dribbling*, (2) sebagian besar atlet dalam melakukan *dribbling*, *powernya* masih kurang, sehingga pantulan bola tidak beraturan dan menyebabkan bola mudah lepas,(3) kordinasi saat melakukan *dribbling* dan saat berlari masih kurang maksimal, sehingga saat atlet melakukan dribbling sambil berlari, bola sering mengenai kaki atlet.

Kondisi yang belum ideal dari kemampuan teknik *dribbling* yang kurang baik, sehingga diperlukan latihan *dribbling* dengan kondisi fisik yang baik dan dapat meningkatkan power saat melakukan *dribbling*, guna memperbaiki kemampuan *dribbling* tersebut. Maka dari itu, peneliti mencoba memberikan solusi, yaitu dengan diberikan metode latihan tambahan, salah satunya metode latihan *body weight circuit training*. Latihan ini sangat cocok untuk meningkatkan dribbling pada atlet dikarenakan membutuhkan latihan fisik yang bagus untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* tersebut, Berikut latihannya: *Wall sit Lower body, Push-up Upper body, Abdominal crunch Core, Squat Lower body, Triceps dip on chair Upper body, Plank Core, Lunge Lower body, Push-up and*

*rotation Upper body, Side plank Core* (Brett Klika, and Chris Jordan, 2013). Sehingga meningkatkan kekuatan saat melakukan *dribbling* bola basket.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, peneliti tertarik mencoba untuk meningkatkan ketrampilan dribbling dengan latihan *Body Weight Circuit Training*, untuk mencapai kemampuan dribbling yang lebih baik pada siswa anggota ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Pabedilan. Oleh karena itu perlu adanya penelitian dengan menggunakan latihan *Body Weight Circuit Training* terhadap peningkatan ketrampilan *dribbling* pada siswa anggota ekstakurikuler basket SMA N 1 Pabedilan.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah,identifikasi, dan batasan masalah yang telah di temukan, maka rumusan masalah yang akan di teliti adalah

“Apakah *body weight circuit training* berpengaruh terhadap ketrampilan *diribbling* pada ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Pabedilan? ”.

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Sebagai rumusan masalah yang telah di temukan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah “Untuk mengetahui apakah *body weight circuit training* berpengaruh terhadap ketrampilan *diribbling* pada ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Pabedilan? ”

### 1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui pengaruh latihan *body weight circuit training* terhadap *Dribbling* pada ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Pabedilan.
- b. Untuk mengetahui perbandingan *body weight circuit training* terhadap *Dribbling* pada ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Pabedilan.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang dapat di ambil dari penelitian ini adalah

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat memberikan kontribusi bagi Institusi Pendidikan perkembangan ilmu keolahragaan terutama dalam bidang permainan bola basket untuk tim bola basket SMA N 1 Pabedilan

- b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai kajian bagi peneliti selanjutnya, sehingga lebih mengetahui tentang kemampuan *dribbling* dalam permainan bola basket.

### 1.4.2 Manfaat praktis

- a. Bagi sekolah

Sebagai sumbangan bagi sekolah dalam salah satu usaha untuk meningkatkan prestasi tim bola basket SMA N 1 Pabedilan.

b. Bagi pelatih

Penelitian pengembangan pelatih bola basket diharapkan mampu menginovasi bagi para pelatih untuk meningkatkan latihan *Dribbling* sehingga lebih efektif untuk tim bola basket SMA N 1 Pabedilan.

#### **1.4.3 Bagi Instansi**

- a. Hasil penelitian ini bermanfaat sebagai bahan kajian ilmiah bagi instansi.
- b. Bisa memberikan kontribusi dalam bidang olahraga khususnya dibidang pembuatan program latihan *dribbling* bola basket.

#### **1.4.4 Bagi Sekolah**

- a. Sebagai sumbangan bagi sekolah dalam salah satu usaha untuk meningkatkan prestasi tim bola basket SMA N 1 Pabedilan.
- b. Dapat digunakan bagi pelatih sebagai program latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* tim bola basket SMA N 1 Pabedilan.
- c. Sebagai evaluasi bagi atlet agar dapat berlatih tentang teknik dribbling pada permainan bola basket.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **1.5 Bola basket**

Permainan bola basket diciptakan oleh seorang Amerika pada tahun 1891 bernama DR. James A. Naismith. Alasan menciptakan permainan baru dikarenakan bahwa keanggotaan dan pengunjung pada kegiatan olahraga pada perkumpulan *Young Men's Christian Association* (Y.M.C.A) semakin hari semakin sedikit (Hanum Putri Handayani 2010). Naismith diberi tugas oleh DR. Luther Gullick untuk menciptakan permainan dalam ruangan yang membantu para siswa agar tetap aktif dan bugar selama bulan-bulan dingin pada musim dingin di Massachusetts (Indrayana n.d.2015). Munculah inspirasi pada sebuah permainan yang pernah dimainkan semasa kecil di Ontario. Permainan itu menggunakan bola dan sebuah keranjang yang menempel di bagian atas dinding. Naismith pun mencoba mengaplikasikan permainan ini pada anak didiknya dengan mengubah serta memodifikasi permainannya (Rahmani, 2019). Pertama kali dipilih adalah peti kayu sebagai sasaran, akan tetapi diganti dengan keranjang buah persik yang kosong kemudian meletakkan dan digantung pada kedua sisi balkon. Berawal dari keranjang buah persik atau "*Peach basket*" tersebut, permainan bola basket terkenal sampai diseluruh dunia. Awal mulanya setiap bola masuk kedalam keranjang harus mengeluarkan dengan cara naik ke balkon sebab bagian bawah keranjang tersebut tertutup, pada akhirnya melubangi pada alas keranjang. Peraturan permainan baru yang terdiri dari 12 peraturan yang menjadi dari permainan bola basket diperkenalkan oleh DR. James A. Naismith. Tahun 1934 tercapai kesepakatan peraturan di Amerika pertama kali bola basket dimainkan 9 orang pemain yang terdiri dari 3 orang pemain didepan, 3 orang pemain ditengah dan 3 orang pemain dibelakang. Kompetisi antar universitas marak setelah abad ke dua puluh. *The National Invitation Tournament* (Turnamen Profesional Nasional yang pertama) dilakukan pada tahun 1938, dan *The National Collegiate Athletic Association Tournament* dimulai pada tahun 1939. Liga profesional dibentuk pada awal tahun 1906. *The National Basketball Association* (NBA), liga bola basket profesional

dibentuk tahun 1946. Bola basket pertama kali diikutsertakan dalam Olimpiade pada tahun 1936 (Wissel, 1996).Perkembangan Bola Basket di Indonesia

Permainan bola basket di Indonesia berkembang setelah Proklamasi Kemerdekaan. Permainan tumbuh dari kalangan pemuda yang berada di Solo dan Yogyakarta. Pada tahun 1948 Indonesia menyelenggarakan Pekan Olahraga Nasional (PON) 1 di Solo yang bersejarah. Olahraga permainan bola basket dipertandingkan yang merupakan titik perkembangan permainan bola basket di Indonesia. Pemain bola basket terjadi campuran antara pemain pribumi dan pemain keturunan cina, akan tetapi pemain keturunan cina memiliki kelebihan dibanding pribumi. Tahun 1951, Maladi dalam kedudukan sebagai Sekretaris Komite Olympiade Indonesia, meminta kepada Tonny Wen dan Win Latumeten untuk menyusun dan mengorganisir bola basket di Indonesia. Oleh karena pada tahun tersebut akan diselenggarakan Pekan Olahraga Nasional (PON) II di Jakarta, maka Maladi meminta Tonny Wen dan Win Latumeten sebagai panitia penyelenggara. Atas usaha kedua tokoh tersebut pada tanggal 21 Oktober 1951 terbentuk organisasi bola basket nasional yang yaitu “Persatuan Basket Ball Seluruh Indonesia” dengan singkatan PERBASI. Tonny Wen menjadi ketua dan Win Latumeten menjadi sekretaris. Maka pada tahun 1955, PERBASI menyelenggarakan Konfrensi bola basket se-Jawa di Bandung yang dihadiri dari Yogyakarta, Semarang, Jakarta, Bandung. Dengan PERBASI telah menjadi induk organisasi bola basket di tanah air (Dr. Saichudin, M.Kes Sayyid Agil Rifqi Munawar, S.Or 2019).

### **1.5.1 Teknik dasar Bola Basket**

Bola basket mempunyai teknik-teknik dasar yang perlu dikuasai oleh para peminatnya khususnya bagi para pemula yang ingin belajar menjadi pemain profesional seperti *rebound*, *shooting* dan *passing*, *dribbling* dan juga *shooting*. Berikut ini akan kita bahas mengenai teknik-teknik dasar dalam permainan bolabasket. Berikut pembahasannya:

(a) *Rebound*

*Rebound* merupakan salah satu istilah yang dipakai dalam olahraga basket dimana pemain mendapatkan bola pantul yang gagal masuk ring. Para pemain yang biasanya melakukan rebound adalah mereka yang berada di posisi *power forward* dan juga *center*.



**Gambar.2.1 Rebound**

**Sumber:** Desain Peneliti

(b) *Shooting*

Tembakan atau *shooting* merupakan suatu ketrampilan dalam menyerang yang paling ampuh dan terpenting diantara berbagai ketrampilan teknik menyerang atau usaha gerakan terakhir untuk mendapatkan angka dengan cara memasukkan bola ke keranjang lawan (Fakhri Fajrin Kurniawan 2019). *Shooting* merupakan lemparan yang sangat penting, peranannya pemain yang melakukan *shooting* dengan baik merupakan ancaman yang berbahaya bagi lawan-lawannya karena pemain dapat dengan mudah memasukkan bola ke ring lawan dan menghasilkan poin untuk tim.



**Gambar.2.2** *Shooting*

**Sumber:** Peneliti

**(c) *Passing***

*Passing* atau operan yaitu memberikan bola ke kawan dalam permainan bola basket. *Passing* merupakan suatu teknik dasar yang bisa dibilang mudah dari teknik dasar lain, namun juga sangat penting dalam pertandingan. Umpan yang tepat adalah salah satu kunci keberhasilan serangan sebuah tim.



**Gambar.2.3** *Passing*

**(Sumber:** Peneliti)

(d) *Dribbling*

*Dribbling* merupakan usaha membawa bola ke depan dengan cara memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan atau secara bergantian baik dengan berjalan atau berlari (Saichudin dan Sayyid Agil Rifqi Munawar,2019). Dalam permainan bola basket *dribbling* dilakukan dengan satu tangan, baik tangan kiri maupun tangan kanan. *Dribbling* dilakukan untuk melindungi bola agar bola tidak direbut lawan. *Dribbling* biasanya dilakukan dengan cara memposisikan badan diantara bola dan lawan. Tubuh digunakan untuk melindungi bola dari lawan. Oleh karena itu saat mendribbling bola basket tubuh harus selalu berada diantara lawan dan bola. Tujuannya adalah agar saat lawan akan merebut bola maka tubuh digunakan untuk menghalangi lawan. Kegunaan menggiring bola antara lain mencari peluang dari serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan (Kong, 2015)



**Gambar.2.4** *Dribbling*  
(Sumber: Peneliti)

*Dribbling* Bola basket Untuk dapat menggiring bola dengan baik, skill harus terus dilatih, karena kemampuan menggiring bola yang baik akan berdampak pada penguasaan permainan yang baik pula (Kalidasan, M & Nageswaran, A.S. 2016). Setiap tim memerlukan pemain yang mempunyai

kepercayaan diri dan keterampilan untuk mendribel bola menghadapi jenis pertahanan apapun. Beberapa faktor yang dapat memengaruhi keterampilan *dribbling* antara lain:

- Kekuatan Otot: Kekuatan otot yang baik mendukung kontrol bola dan kemampuan bergerak dengan cepat.
- Koordinasi: Koordinasi antara tangan dan kaki sangat penting untuk mengontrol bola sambil bergerak.
- Keterampilan Kognitif: Pemain perlu memiliki pemahaman yang baik tentang situasi permainan, termasuk posisi lawan dan rekan tim, untuk membuat keputusan *dribbling* yang tepat.

Teknik dasar ini tentunya sangat membantu seorang pemain dalam mencetak angka secara langsung karena berguna mendekatkan pemain ke arah ring. Untuk teknik dalam *dribble* yang harus di pelajari yaitu :

- Kepala tegak. Tujuannya adalah anda bisa mengetahui posisi lawan.
- Menjaga agar tubuh tetap rendah. pemain harus bisa menjaga agar tubuh tetap rendah karena berguna untuk bisa mengontrol bola lebih maksimal.
- Mengatur jari-jari tangan. Mendribble itu tidaklah mudah karena jika tidak bisa mengontrol dengan baik maka bola tersebut akan bergerak liar.
- Berlatih agar kedua tangan memiliki kemampuan yang sama baiknya. Dalam melakukan *dribble* tidak hanya menggunakan satu tangan saja. Untuk lebih menghasilkan *dribble* yang maksimal harus berlatih kedua tangan untuk bisa melakukan trik-trik tertentu.
- Melindungi bola. Ketika melakukan *dribble* pemain harus bisa melindungi bola agar tidak direbut oleh pihak lawan karena dapat merugikan tim. *Dribble* memiliki beberapa macam teknik, antara lain:

#### 1. *Crossover Dribble*

Teknik yang dilakukan dengan mengiring bola secara menyilang dari tangan kanan ke tangan kiri maupun sebaliknya. Teknik ini bertujuan untuk mengecoh pemain lawan dan menciptakan peluang untuk melakukan serangan yang bertujuan menipu lawan sehingga sulit menebak arah bola. Cara melakukan

*crossover dribble*: Bersikap atletis dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, giring bola dengan satu tangan, lakukan langkah cepat dengan kaki yang berlawanan, giring bola ke tangan yang lain

#### 2. *Between The Legs Dribble.*

Teknik menggiring bola dalam permainan bola basket dengan cara memantulkan bola di antara kedua kaki, lalu menangkapnya dengan tangan yang lain. Teknik ini merupakan variasi dari *dribble crossover*. *Between the legs dribble* biasanya digunakan ketika pemain berhadapan langsung dengan pemain lawan. Teknik ini juga cocok diterapkan ketika pemain ingin mengubah arah *dribble*, tetapi sedang berada di bawah penjagaan lawan.

#### 3. *Spin Dribble.*

Gerakan menggiring bola dalam bola basket dengan memutar tubuh 360 derajat. Gerakan ini juga dikenal dengan istilah *spin move*. Tujuan dari *spin dribble* yaitu untuk menghindari penjagaan lawan, melindungi bola dengan tubuh, melewati lawan. *Spin dribble* dilakukan dengan posisi tubuh yang rendah agar lebih kuat. Gerakan ini bisa dikombinasikan dengan *shooting* atau *lay-up*, namun teknik ini juga sangat rentan terhadap *travelling violation*.

#### 4. *Behind The Back Dribble.*

Teknik ini dilakukan dengan cara memantulkan bola dibelakang badan yang bertujuan untuk melindungi bola. Teknik ini merupakan variasi dari *dribble crossover*, namun dilakukan dengan posisi membelakangi bola. Saat melakukan *behind the back dribble*, posisi kedua kaki biasanya tidak lebih lebar dari bahu. Teknik ini tidak mudah dilakukan dalam permainan bola basket.

#### 5. *High or Speed Dribble.*

Teknik ini dilakukan dengan mendribbel bola dengan kecepatan yang tinggi. Teknik ini cukup menguras tenaga, sehingga pemain perlu melatih stamina yang prima dan dibutuhkan latihan yang baik untuk bisa menguasai teknik ini. Karena jenis *dribble* ini sangat risikan untuk di steal pemain rawan jika bola tidak stabil saat melakukan *dribble* dengan kecepatan yang tinggi.

### 6. *Change of Pace Dribble.*

Teknik yang menggunakan perpaduan antara kaki dan tangan. *Change of pace dribble* adalah teknik menggiring bola dalam permainan bola basket yang bertujuan untuk mengelabui lawan. Teknik ini dilakukan dengan memperlambat tempo *dribble*, lalu segera menambah kecepatannya ketika lawan memberikan reaksi. Berikut cara melakukan *change of pace dribble*: Perlambat tempo *dribble*, Ketika lawan memberikan reaksi, segera tambah kecepatan, Lewati lawan yang telah terkecoh. Teknik ini merupakan salah satu teknik dasar *dribble* yang paling umum dilakukan dalam permainan bola basket.

### 7. *Low or Control Dribble.*

Teknik ini dilakukan dengan menggiring dengan santai. Biasanya digunakan untuk mengatur tempo pertandingan. teknik menggiring bola dalam permainan yang dilakukan dengan cara membungkukan badan ke bawah dan memantulkan bola dengan pendek. Teknik ini juga dikenal sebagai control *dribble*. Berikut adalah beberapa hal yang perlu diperhatikan saat melakukan *low or control dribble*: Lutut ditekuk, Tubuh condong ke kanan atau ke kiri, bola berada di sisi kaki bagian belakang, bagian tangan yang digunakan untuk memantulkan bola adalah jari-jari, bola dipantulkan dengan ketinggian mencapai lutut atau paha bawah. Teknik ini digunakan untuk menghindari pencurian bola oleh pemain lawan, terutama saat menghadapi pemain yang lebih tinggi. *Low or control dribble* juga digunakan saat pemain dijaga ketat oleh lawan dan lokasi sempit.

- Latihan Dribble Bolabasket Latihan *Dribbling* Pasif
  - 1) Pemain pada posisi *dribbling*.
  - 2) Gunakan satu bola, dan pantulkan bola ke lantai menggunakan tangan kanan layaknya mendribble bola namun tanpa berpindah tempat selama 2 menit.
  - 3) Lakukan hal yang sama seperti nomor 2 namun dengan tangan kiri.
  - 4) Gunakan dua bola, lakukan *dribbling* ditempat menggunakan dua bola. satu bola untuk mendribble tangan kanan dan yang satunya untuk tangan

kiri.

- Latihan *Dribbling* Aktif.
  - 1) Pemain pada posisi *dribbling*
  - 2) Gunakan satu bola, pemain mendribble bola menggunakan tangan kanan sampai tengah lapangan dan kembali ke tempat semula
  - 3) Lakukan hal yang sama seperti nomor dua tapi menggunakan tangan kiri
  - 4) Gunakan dua bola, dan pemain mendribble bola menggunakan tangan kanan dan kiri sampai tengah lapangan dan kembali ketempat semula.
- Latihan *Dribble Zig-zag*.
  - 1) Gunakan 5 kun dan posisikan lurus. Setiap kun diberi jarak 2 meter
  - 2) Pemain melakukan dribble dengan melewati kun secara *zigzag* menggunakan teknik *crossover*, *between leg*, dan *behind the back*
  - 3) Lakukan secara berulang-ulang.

## 2.2 Hakikat Latihan

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 ( Langga & Supriyadi, 2015).

Bompa (1994) mengemukakan pendapatnya bahwa latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas.

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip latihan antara lain: Prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm up dan cool-down*),

prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), dan prinsip sistematik.

Pengetahuan tentang prinsip-prinsip training tersebut atlet akan lebih cepat meningkat prestasinya oleh karena akan lebih memperkuat keyakinannya akan tujuan-tujuan sebenarnya dari tugastugas serta latihan-latihannya (Harsono, 2015). Body weight circuit training bermanfaat meningkatkan kualitas fungsional tubuh yang meliputi kualitas daya tahan paru jantung, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh (Nanda Dwicahya dan Fatkurahman Arjuna,2017)

### **2.3 Body Weight Circuit Training**

Latihan circuit bodyweight merupakan jenis latihan yang menggunakan berat badan sebagai beban. Circuit bodyweight merupakan penggabungan latihan aerobik dan latihan ketahanan yang dilakukan dalam waktu singkat dan dapat dilakukan dimana saja (Brett, 2013). Peserta melakukan hanya tiga puluh detik dan kemudian istirahat lima belas detik untuk pindah ke stasiun berikutnya. Menurut Harsono (2018) latihan sirkuit (*circuit training*) istilah suatu sistem yang dapat mengembangkan secara serempak keseluruhan dari tubuh, yaitu unsur-unsur daya tahan, kekuatan, kelentukan, power, daya tahan otot, kelincahan, kecepatan dan lain-lain komponen fisik. Menurut Suharjana (2013) latihan sirkuit adalah bentuk latihan aerobik yang terdiri dari pos pos latihan yaitu antara 8 sampai 16 pos latihan dengan cara berpindah-pindah dari pos satu ke pos lanjut hingga sampai seluruh pos. Latihan sirkuit mencakup kekuatan otot, ketahanan otot, keletukan, kelincahan, keseimbangan dan ketahanan jantung paru. Sedangkan yang dikutip oleh Priantoni Wibowo (2018). latihan sirkuit adalah model latihan yang melibatkan serangkaian latihan yang berbeda yang dilakukan secara berurutan dan terus menerus selama satu putaran atau sirkuit. Latihan sirkuit juga bisa digunakan pada orang yang lebih tua. (Cardozo, dkk 2019): Strength and Functional Fitness in Older Women mengatakan bahwa latihan sirkuit meningkatkan kekuatan otot dan kebugaran fungsional pada wanita yang lebih tua. Oleh karena itu, latihan sirkuit yang efektif dan dapat diterapkan untuk meningkatkan kekuatan daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan dan kebugaran fungsional (Daya et al. 2020).

*Body weight circuit training* dapat meningkatkan efisiensi *dribbling* bola basket dengan kekuatan inti latihan ini sering melibatkan gerakan yang memperkuat otot inti, yang penting untuk stabilitas saat *dribbling*, Kondisi fisik *Circuit training* meningkatkan daya tahan kardiovaskular, membantu pemain tetap energik selama pertandingan, Koordinasi dan Agility Latihan yang melibatkan gerakan kompleks meningkatkan koordinasi tangan-mata yang krusial untuk *dribbling* yang cepat dan tepat, Keseimbangan gerakan dalam body weight training mengembangkan keseimbangan, membantu pemain menghindari tekanan saat menggiring bola, latihan dinamis meningkatkan fleksibilitas, mendukung gerakan yang lebih lincah dan mengurangi risiko cedera. Dengan kombinasi manfaat ini, *body weight circuit training* bisa menjadi komponen penting dalam program latihan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*. Berikut adalah latihan program latihan body circuit training

Jumlah stasiun antara 9 tempat. Satu stasiun diselesaikan dalam waktu 20 detik, dengan satu sirkuit diselesaikan antara 5-20 menit, dengan waktu istirahat tiap stasiun adalah 10 detik dengan 2 kali pengulangan atau set. Berikut adalah latiahn body weight cicuit training.

#### 1. *Wall sit Lower body*

*Wall sit* adalah latihan penguatan isometrik sederhana untuk tubuh bagian bawah. Caranya, Anda menekan punggung ke dinding sambil menahan posisi duduk. Latihan bersifat isometrik ketika melibatkan menahan posisi daripada bergerak untuk memanjangkan atau mengontraksikan otot.



**Gambar.2.5** *Wall sit Lower body*

**Sumber:** Desain Peneliti

## 2. *Push-up Upper body*

Latihan push-up merupakan latihan yang sangat populer yang digunakan dalam pelatihan ekstremitas atas. Latihan ini merupakan rantai kinetik tertutup yang tidak memerlukan alat dan menggunakan berat badan untuk perlawanannya. Latihan ini memiliki banyak variasi, sehingga dapat disesuaikan menurut tingkat kebugaran, melatih otot trisep, otot dada, dan bahu. Dengan menggunakan bentuk yang tepat, mereka juga dapat memperkuat punggung bawah dan inti dengan melibatkan (menarik) otot perut. Push-up adalah latihan yang cepat dan efektif untuk membangun kekuatan.



**Gambar.2.6** *Push-up Upper body*  
**Sumber:** Desain Peneliti

## 3. *Abdominal Crunch Core*

Latihan abdominal crunch merupakan salah satu latihan yang paling umum digunakan untuk melatih otot perut. Latihan abdominal crunch menargetkan otot perut, yang merupakan bagian dari kelompok otot inti. Latihan crunch melatih otot-otot di bagian depan perut yang disebut rektus abdominus, yang juga dikenal sebagai otot perut six-pack. Berbaringlah telentang di lantai dan tekuk lutut, letakkan tangan di belakang kepala atau di dada. Sebagian orang merasa bahwa menyilangkan lengan di dada membantu mereka menghindari tarikan pada leher, Kuatkan inti tubuh, Kencangkan tulang rusuk ke arah panggul menggunakan otot perut untuk memulai dan menyelesaikan gerakan, buang napas saat Anda bangkit dan jaga leher tetap lurus, dagu terangkat, tahan pada puncak gerakan selama beberapa detik, bernapaslah terus-menerus, turunkan kembali secara perlahan.



**Gambar.2.7 Abdominal Crunch Core**  
**(Sumber:** Peneliti)

#### 4. *Squat Lower Body*

Squat merupakan gerakan olahraga yang dapat membantu mengencangkan otot tubuh, termasuk betis, kaki, pantat, dan paha bagian dalam. Bukan hanya itu, olahraga Squat juga menyasar ke bagian otot inti tubuh, seperti: Erector Spinae, Transversal Abdonimis, Obliques, Rektus Abdominis. Cara melakukanya yaitu tekuk kaki ke bagian bawah dengan dada dibusungkan ke depan. Namun, pastikan tulang belakang tetap tegak selama melakukan gerakannya. Lalu, tarik napas, turunkan bokong sampai serendah lutut, Selanjutnya, buang napas sambil kembali ke posisi awal. Ingat, ketika melakukannya jangan terlalu condong ke bagian depan.



**Gambar.2.8 Squat Lower Body**  
**Sumber:** Desain Peneliti

##### 5. *Triceps Dip On Chair Upper Body*

Triceps dips merupakan latihan beban tubuh yang bagus untuk membangun kekuatan lengan dan bahu. Latihan sederhana ini dapat dilakukan hampir di mana saja dan memiliki banyak variasi yang sesuai dengan tingkat kebugaran, Triceps dip merupakan salah satu latihan paling efektif untuk mengaktifkan otot triceps brachii di bagian belakang lengan atas. Cara melakukanya yaitu Duduklah di tepi kursi yang stabil pegang tepinya di samping pinggul, kaki terentang, dan kaki selebar pinggul, dengan tumit menyentuh tanah. Lihat lurus ke depan dengan dagu terangkat, Tekan telapak tangan untuk mengangkat tubuh dan meluncur ke depan sejauh mungkin hingga bokong menyentuh tepi kursi, Turunkan tubuh hingga siku tertekuk antara 45 dan 90 derajat. Kendalikan gerakan di seluruh rentang gerak, Dorong tubuh Anda kembali ke atas secara perlahan hingga lengan Anda hampir lurus, lalu ulangi.



**Gambar.2.9** *Triceps Dip On Chair Upper Body*

**Sumber:** Desain Peneliti

##### 6. *Plank Core*

Plank merupakan latihan perut dan inti yang sangat baik. Plank melibatkan keseimbangan pada jari kaki dan lengan bawah saat menahan bagian tubuh lainnya agar tidak menyentuh tanah. Tulang belakang tetap dalam posisi netral dan kepala, badan, serta kaki sejajar. Planking adalah latihan isometrik karena menjaga otot inti tetap berkontraksi dalam satu posisi. Pilih posisi yang memungkinkan meregangkan seluruh tubuh. Menggunakan matras yoga atau matras latihan akan memberi bantalan yang cukup agar Anda merasa nyaman saat merangkak. Anda dapat memilih apakah akan melakukan plank

dengan telapak tangan atau lengan bawah, Berbagai macam bantalan pergelangan tangan tersedia untuk memberikan dukungan sendi. Mulailah dengan posisi plank, telungkup dengan lengan bawah dan jari-jari kaki menempel di lantai. Siku berada tepat di bawah bahu dan lengan bawah menghadap ke depan. Kepala rileks dan harus melihat ke lantai, Kencangkan otot perut , tarik pusar ke arah tulang belakang. Jaga tubuh bagian atas tetap lurus dan kaku serta tubuh dalam garis lurus dari telinga hingga jari kaki tanpa melorot atau membungkuk. Ini adalah posisi tulang belakang yang netral . Pastikan bahu turun, tidak merayap ke arah telinga. Tumit harus berada di atas telapak kaki, Tahan posisi ini selama 10 detik. Lepaskan tubuh ke lantai, Seiring berjalannya waktu, tingkatkan hingga 30, 45, atau 60 detik.



**Gambar.2.10 Plank Core**  
**Sumber:** Desain Peneliti

#### 7. *Lunge Lower Body*

*Lunge* merupakan latihan yang banyak membentuk kelompok otot ditubuh bagian bawah, sehingga menjadi latihan yang baik untuk mengencangkan pinggul, bokong, dan paha. Cara melakukanya yaitu menjatuhkan lutut ke bawah alih-alih melangkah maju atau mundur. Berdirilah dengan kaki kanan di depan dan kaki kiri di belakang dengan jarak sekitar tiga kaki, Tekuk lutut untuk menurunkan tubuh ke lantai. Jangan biarkan lutut depan melampaui jari kaki dan turunkan lurus ke bawah, bukan ke depan, Jaga tubuh bagian atas tetap lurus dan perut kencang saat mendorong tumit depan dan kembali ke posisi awal, Jangan mengunci lutut pada bagian atas gerakan, Pegang

beban di masing-masing tangan, jika diinginkan, untuk tantangan yang lebih besar.



**Gambar.2.11 Lunge Lower Body**

**Sumber:** Desain Peneliti

#### 8. *Push-Up And Rotation Upper Body*

*Push up* dengan rotasi merupakan latihan fungsional yang memadukan dua pilar gerakan alami manusia mendorong atau menarik dan rotasi gerakan ini untuk melatih otot dada, deltoid anterior, dan trisep sambil menuntut kekuatan stabilisasi kedua tulang belikat dan tulang belakang, dan mengintensifkan kerja pada otot inti, otot perut, terutama otot perut miring. Cara melakukanya yaitu dengan lengan terentang dan tubuh sebagian membungkuk, sejajar dengan lantai, dekatkan tubuh bagian atas ke lantai dengan menekuk siku, Siku harus 'menghadap' ke luar dalam kaitannya dengan garis medial, Batang tubuh harus diturunkan sedekat mungkin ke tanah tanpa kontak atau menimbulkan rasa tidak nyaman yang ekstrem pada bahu, Tulang belikat harus tetap stabil, dan ketiak serta dada juga harus mendistribusikan kekuatan, Dorong telapak tangan dengan kuat ke lantai untuk mendorong ke atas dan luruskan lengan (jaga agar tulang belikat tetap stabil), Pada akhir gerakan, lakukan torsi pada badan, dari panggul ke atas, angkat satu tangan ke arah langit-langit dan akhiri gerakan dalam posisi T yang stabil, Putar kembali ke posisi papan semula dengan kedua tangan di lantai dan lengan terentang.



**Gambar.2.12 Push-Up And Rotation Upper Body**  
**Sumber:** Desain Peneliti

#### 9. *Side Plank Core*

Plank samping merupakan latihan yang sangat baik untuk memperkuat otot perut miring, yang tidak terlalu banyak dilatih selama latihan perut. Otot utama yang digunakan adalah otot obliques, bersama dengan gluteus medius dan gluteus maximus untuk menstabilkan pinggul. Stabilisator bahu juga menjaga tetap sejajar. Cara melakukanya yaitu Berbaringlah di sisi kanan, kaki diluruskan dan disusun dari pinggul hingga kaki. Siku lengan kanan berada tepat di bawah bahu. Pastikan kepala sejajar dengan tulang belakang. Lengan kiri dapat disejajarkan di sepanjang sisi kiri tubuh, Kontraksikan otot perut, tarik pusar ke arah tulang belakang, Angkat pinggul dan lutut dari matras sambil mengembuskan napas. Tubuh bagian atas lurus sejajar tanpa melorot atau membungkuk. Tahan posisi tersebut, Setelah beberapa kali menarik napas, tarik napas dan kembali ke posisi awal. Sasarannya adalah menahannya selama 60 detik. Ganti sisi dan ulangi.



**Gambar.2.13 Side Plank Core**

**Sumber:** Desain Penelitian

## **2.4 Karakteristik Siswa Remaja**

Siswa remaja merupakan kelompok penduduk yang berusia 10-19 tahun (WHO). Pertumbuhan dan perkembangan selama masa remaja dibagi dalam tiga tahap, yaitu remaja awal (usia 11-14 tahun), remaja pertengahan (usia 14-17 tahun) dan remaja akhir (usia 17-20 tahun). Mereka ada yang berada di dalam sekolah (berbasis sekolah) dan di dalam kelompok masyarakat, dan berbasis masyarakat (Ade Wulandari, 2014).

Keunikan dalam pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun sosial di mana mereka memasuki masa yang penuh dengan storm and stress, yaitu masa Pubertas. Masalah kesehatan pada kelompok remaja lebih kompleks. Banyak data menunjukkan bahwa masalah kesehatan remaja berawal dari perilaku yang berisiko. Beberapa ciri yang khas dari perkembangan remaja dapat dilihat bahwa masa awal remaja adalah tahap dimana remaja mengalami krisis karena adanya perubahan cepat yang memunculkan sesuatu yang dirasakan baru dan berbeda pada aspek fisik maupun psikososial mereka. Adapun upaya yang dapat dilakukan dalam mencegah bertambah meningkatnya perilaku berisiko pada anak remaja dapat dilakukan dengan cara mengoptimalkan peran pengasuhan oleh keluarga. Disamping peran keluarga, peran pemerintah juga penting dalam upaya pencegahan dan peningkatan kesehatan remaja, termasuk didalamnya adalah peran perawat dalam memberikan pelayanan pada remaja harus berorientasi pada tujuan yang didasarkan pada karakteristik pertumbuhan dan perkembangan remaja.

## 2.5 Hakikat Keterampilan

Keterampilan yaitu kecakapan untuk menyelesaikan tugas. Kecakapan seseorang untuk memakai bahasa dan menulis, membaca, menyimak, atau berbicara (Kamus Besar Bahasa Indonesia). Keterampilan berasal dari kata dasar “terampil” yang mendapat imbuhan “ke” dan akhiran “an” yang merujuk kepada kata sifat, keterampil sendiri memiliki arti “mampu bertindak dengan cepat dan 30 tepat” (Fitria & Rohita, 2019). Keterampilan merupakan suatu kemampuan manusia dalam menggunakan pikiran, menampilkan ide serta menggali kreatifitas guna menciptakan sesuatu yang bermakna dan menyelesaikan atau melakukan suatu pekerjaan dengan baik dan benar. Keterampilan merupakan suatu perbuatan yang menunjukkan kemampuan seseorang dalam melakukan tugas mental atau fisik tertentu yang dapat diobservasi oleh guru, orang tua, dan orang dewasa di sekitar anak. Keterampilan adalah hasil dari rangkaian pengalaman. Keterampilan sebagai kapasitas yang dibutuhkan untuk melaksanakan beberapa tugas yang merupakan pengembangan dari hasil training dan pengalaman yang didapat (Sulistiyati, 2019). Sejalan dengan pendapat tersebut dalam Jurnal Al-Azhar Indonesia keterampilan merupakan pengalaman dari aktivitas yang telah dilakukan anak, sehingga memperlihatkan kemampuan diri yang dimiliki (Fitria & Rohita, 2019). Keterampilan anak berlangsung dari yang sederhana menuju yang lebih kompleks (Hadi et al., 2017).

## 2.6 Esktrakurikuler SMA N 1 Pabedilan

SMA Negeri 1 Pabedilan yang beralamat jl.mayjend sutoyo. SMA Negeri 1 Pabedilan mengaggas sekolah yang berwawasan lingkungan dengan didukung sekolah Adiwiyata (sekolah berwawasan lingkungan). Sekolah ini melahirkan prestasiprestasi yang cukup membanggakan dibidang akademik maupun non akademik. Ekstrakurikuler bola basket ini menciptakan karya dan prestasi seperti Juara 1 piala bupati cup sekabupaten cirebon 7 kali bertutut turut untuk kategori putri. Ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Pabedilan memiliki dua tim yaitu laki-laki dan perempuan. Tim laki-laki ini dilatih oleh dedi sedangkan tim perempuan dilatih oleh Ardin Muslih. Pemain ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pabedilan yang berjumlah 30 pemain yang terdiri dari 15 pemain laki-laki dan 15 pemain perempuan. Ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Pabedilan

dilaksanakan pada hari Senin, Rabu, dan Jum'at pukul 16.00 – 18.00 WIB di lapangan bola basket SMA Negeri 1 Pabedilan. Kemudian pada hari Minggu pukul 08.00 WIB dilaksanakan latihan tambahan bergabung dengan tim SMP Negeri 1 Pabedilan dilapangan SMP Negeri 1 Pabedilan.

## 2.7 Kerangka Berfikir

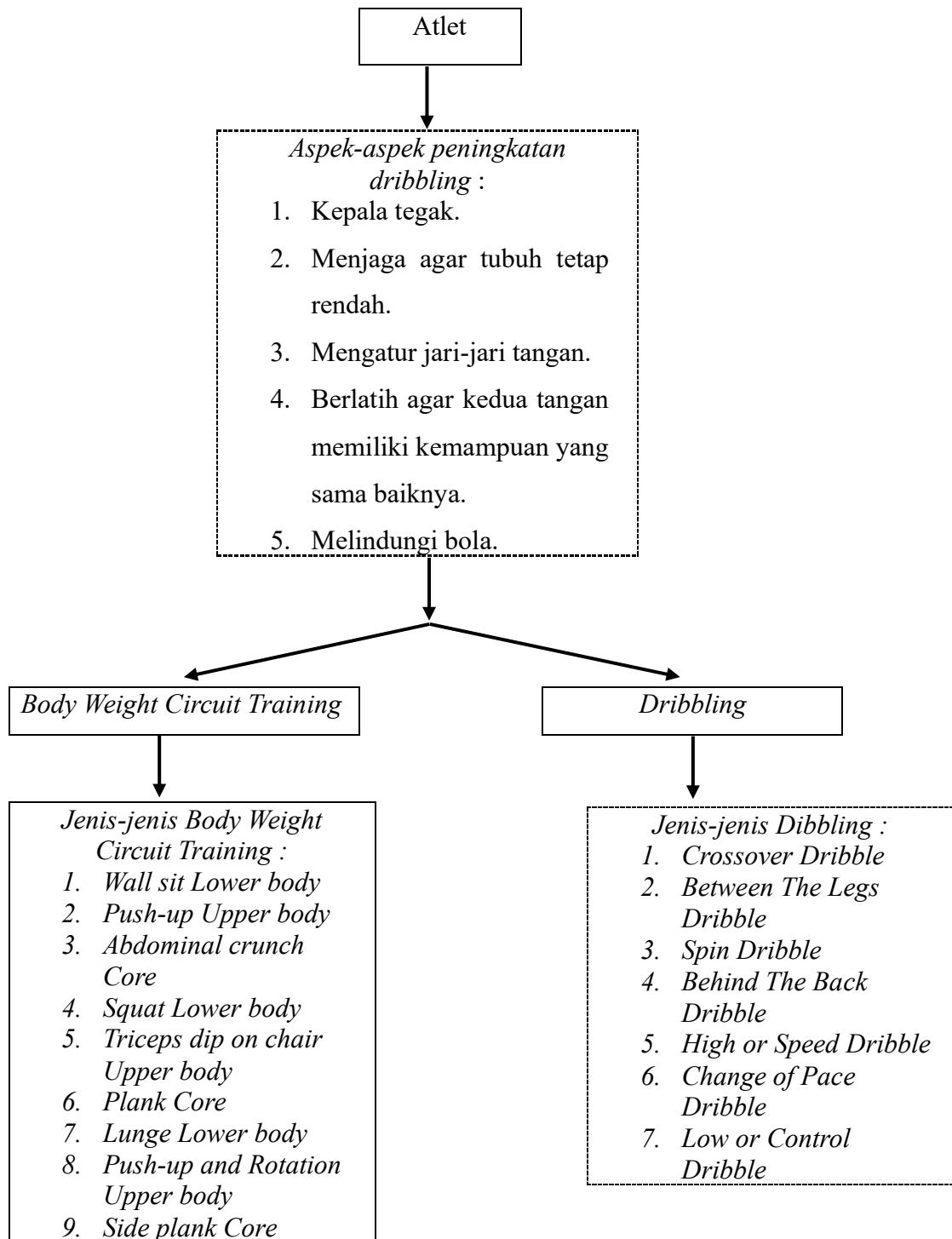
Bola basket merupakan permainan dimainkan 5 orang setiap regunya. Permainan ini dapat dilakukan baik di dalam ruangan maupun di luar ruangan. Ada beberapa teknik dasar bermain bola basket yakni: mengoper (*passing*), menggiring (*dribbling*), dan menembak (*shooting*). Atlet bisa terampil dalam bidangnya karena atlet itu mahir dalam melakukan teknik dasarnya. Bermain bola basket tentunya harus didasari dengan keterampilan gerak. Teknik-teknik di dalam permainan bola basket haruslah didukung dengan keterampilan gerak karena didalam bola basket semuanya berhubungan dengan gerak. Dalam permainan bola basket, keterampilan merupakan faktor penting di samping faktor fisik, taktik, dan mental atlet.

Oleh sebab itu, tingkat keterampilan bermain atlet yang mengikuti kegiatan bola basket harus diutamakan. Keterampilan *dribble*, *passing*, *shooting* merupakan keterampilan yang harus dimiliki seorang atlet basket, keterampilan *dribble* dapat membantu atlet dalam melewati atau menerobos lawan dan membuka Pertahanan lawan, keterampilan juga dapat membantu atlet mencari Ruang untuk melakukan tembakan maupun penyelamatan bola dari lawan. Keterampilan *passing* yang baik dapat mempermudah teman menerima bola, selain itu juga membantu atlet dalam membangun serangan tau mengolah bola sepanjang latihan dan permainan.

## 2.8. Kerangka Teori

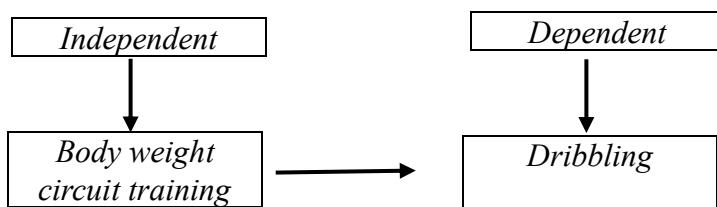
Dalam kerangka teori penelitian ini dapat dipahami bahwa pembahasan awal ialah bola basket dengan teknik *dribbling*. Kemudian membahas tentang latihan body weight circuit training dari olahraga bola basket yang diperuntukkan bagi atlet muda berikut membahas terkait konsep dan tujuan dari pengaruh *Body Weight Circuit Training terhadap peningkatan dribbling* pada siswa anggota ekstrakurikuler bola basket. Tahap intinya yaitu *dribbling* untuk

mendapatkan hasil yang baik. Dalam sub bab tersebut peneliti memberi latihan *body weight circuit training* untuk atlet yang ada di SMA N 1 Pabedilan, Terakhir membahas atau merujuk pada subjek penelitian ini. Berikut merupakan kerangka teori dalam penelitian ini.



## 2.8 kerangka Konsep

*Body weight circuit training* dapat meningkatkan efisiensi *dribbling* bola basket dengan kekuatan inti latihan ini sering melibatkan gerakan yang memperkuat otot inti kekuatan daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan yang penting untuk stabilitas saat *dribbling*, *Dribbling* merupakan usaha membawa bola ke depan dengan cara memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan atau secara bergantian baik dengan berjalan atau berlari. Dari penjelasan diatas bahwa latihan *body weight circuit training* dalam permainan bola basket khususnya *Dribbling* merupakan latihan yang efektif untuk meningkatkan kekuatan dalam teknik *dribbling*.



## 2.8 Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini bahwa metode *Body Weight Circuit Training* memberikan pengaruh terhadap peningkatan *dribbling* anggota ekstrakurikuler Bola Basket SMA N 1 Pabedilan.

### 1. Hipotesis Nol (Ho):

Tidak terdapat pengaruh latihan *body weight circuit training* terhadap hasil *Dribbling* pada anggota ekstrakurikuler Bola Basket SMA N 1 Pabedilan.

### 2. Hipotesis alternatif (Ha):

Terdapat pengaruh latihan *body weight circuit training* terhadap hasil *Dribbling* pada anggota ekstrakurikuler Bola Basket SMA N 1 Pabedilan.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **3.1 Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Pre-Experimental dengan One Group Pretest-Posttest Design digunakan satu kelompok subyek. Menurut Sugiyono (2010), dikatakan pre-experimental design, karena desain ini belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh, masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Hal ini dapat terjadi, karena tidak adanya variabel control, dan sampel tidak dipilih secara random.

**O1 → P → O2**

**Gambar 3.1 Desain Penelitian**

Keterangan :

O1 : Pengukuran Awal (Pre-test) menggunakan tes ketrampilan *dribbling*

P : Perlakuan (Treatment) program latihan *body weight circuit training*

O2 : Pengukuran Akhir (Post-test) menggunakan tes keterampilan *dribbling*

#### **3.2 Populasi dan Sampel**

##### **3.2.1 Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pabedilan yang berjumlah 30 pemain.

##### **3.2.2 Sampel**

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu total sampling,”total sampling adalah teknik penentuan sampel dengan

mengambil seluruh anggota populasi sebagai responden atau sampel (Sugiono, 2016). Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 30 bersedia dan menjadi sampel pemain ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Pabedilan.

### **3.3 Tempat dan Waktu Pelaksanaan**

Tempat pelaksanaan penelitian yaitu di Lapangan Bola Basket SMA N 1 Pabedilan. Waktu penelitian pada bulan Juni-Juli 2024. Pemberian perlakuan (treatment) dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam satu Minggu yaitu hari Selasa, Kamis, dan Sabtu.

### **3.4 Variabel penelitian**

Variabel merupakan konsep yang mempunyai nilai bervariasi, mempunyai lebih dari satu nilai, keadaan, kategori, atau kondisi. Variabel adalah sesuatu yang menjadi pusat perhatian peneliti paling utama, yang nilainya berbeda-beda dan berubah-ubah. Sehingga penelitian adalah upaya untuk mengetahui perubahan dan perbedaan yang terjadi tentang variabel yang diteliti (Budiwanto, 2017).

#### **3.4.1 Variabel Bebas ( *independent variabel* )**

*Body Circuit Weight* Training adalah latihan beban secara sirkuit terdiri dari beberapa macam latihan yang harus dilakukan dalam waktu tertentu dan beban menggunakan beban tubuh sendiri. Dalam bola basket *Body Circuit Weight Training* merupakan latihan yang baik dilakukan untuk meningkatkan kekuatan sehingga menaikan keterampilan *dribbling* anggota ekstrakurikuler SMA N 1 Pabedilan. Pada penelitian ini terdiri 9 pos dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu selama 16 kali pertemuan.

#### **3.4.2 Variabel Terkait ( *dependent variabel* )**

Variabel terikat pada penelitian ini yaitu keterampilan *dribbling* anggota ekstrakurikuler SMA N 1 Pabedilan. Keterampilan *dribbling* yang diukur menggunakan tes keterampilan *dribbling* yang mengacu pada Instrumen *Dribbling Illinois Test*.

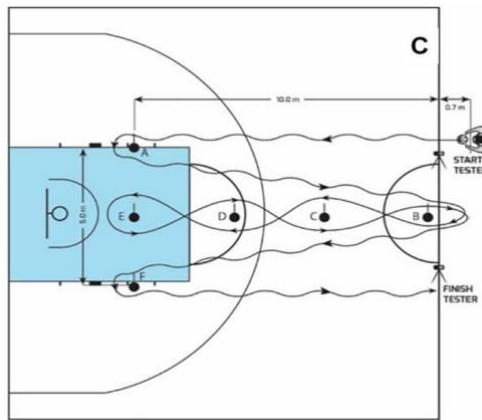
### 3.5 Definisi operasional Variabel

**Tabel 3.1** Oprasional Variabel

Variabel	Definisi Oprasional	Alat ukur	Cara ukur	Hasil ukur	Skala ukur	Sumber
Body Weight Circuit Training	Latihan penguatan dengan menggunakan beban tubuh dengan metode circuit	Aplikasi <i>Tabata timer</i>	Waktu	5-10 menit	Neumerik	(Brett Klika, and Chris Jordan, 2013)
Dribbling Illinois Test	Tes dribbling dengan cara melewati cone yang membentuk lapangan ilinois	<i>Stopwatch</i>	Waktu	detik	Neumerik	(Kestutis Matulaitis, Antanas Skarbalius, Catarina Abrantes, Bruno Gonçalves, and Jaime Sampaio 2019).

### 3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen yang dilakukan dalam pengumpulan data dalam penelitian ini adalah instrumen tes. Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasil lebih baik, lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah mendapat data. Tes yang digunakan yaitu dengan melakuan *Illinois dribbling test* dengan dua kali percobaan menggunakan hasil catatan waktu yang terbaik ( Kestutis Matulaitis, Antanas Skarbalius, Catarina Abrantes, Bruno Gonçalves, Sampaio 2019).



**Gambar 3.2 Illinois Dribbling Test**

**Sumber:** <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31379689/>

Alat yang diperlukan:

1. Cone
2. peluit
3. Meteran
4. Bola basket
5. *Stopwatch*

Pelaksanaan:

Pertama buat rute ilinois yang sesuai menggunakan cone, setelah itu pemain bersiap-siap dibelakang garis *start* setelah siap dengarkan ababa peluit yang berbunyi setelah itu pemain memulai test tersebut dengan *mendribbling* bola dengan melewati cone yang disiapkan dengan kecepatan maksimal yang diukur menggunakan stopwatch, test ini dilakukan dengan 2 kali pengulangan diambil dengan hasil yang terbaik.

### 3.6 Prosedur Pengumpulan Data

#### 3.6.1 Observasi

Observasi merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang memiliki ciri spesifik dibandingkan dengan wawancara dan kuesioner, Dari segi proses pelaksanaan pengumpulan data observasi sangat berperan serta dari segi instrumentasi yang Digunakan, maka observasi dapat dibedakan menjadi

observasi terstruktur dan tidak terstruktur, Peneliti telah melakukan pengamatan observasi terhadap siswa ekstrakurikuler SMA N 1 Pabedilan yaitu dengan melakukan tes dribbling dengan melewati rintangan dengan waktu 30 detik.

### **3.6.2 Pencatatan Data**

Data yang dibutuhkan dalam kegiatan penelitian ini dikumpulkan Selama penelitian berlangsung. Hasil dari penelitian ini akan digabungkan dan dilolah guna mengetahui perbandingan pengaruh latihan body weight circuit training, serta sebagai penunjang dalam pembuatan skripsi. Dalam Pencatatan data peneliti membuatnya dalam bentuk, foto, hasil tes dan Note (catatan).

### **3.6.3 Dokumentasi**

Dokumentasi dilakukan dengan tujuan untuk melengkapi informasi yang diperoleh, dokumentasi tersebut sebagai penunjang kebenaran dari keterangan yang diberikan sesuai dengan kegiatan yang dilakukan oleh peneliti. Dokumentasi dibuat dan dikumpulkan dalam bentuk foto dan video.

## **3.7 Analisis Data**

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh partisipan atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis partisipan, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh partisipan, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono, 2013). Analisis data dalam penelitian kuantitatif menghitung dan menyajikan data menggunakan statistik. Terdapat beberapa dua macam statistik yang digunakan untuk analisis data dalam penelitian, yaitu statistik deskriptif, dan statistik inferensial. Statistik inferensial meliputi statistik parametris dan statistik nonparametris (Sugiyono, 2013). Statistik deskriptif ialah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara menggambarkan data yang dikumpulkan serta tidak membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Sejalan dengan pendapat Sugiyono (2013) statistik deskriptif dapat digunakan bila peneliti hanya ingin mendeskripsikan data sampel, dan tidak ingin membuat kesimpulan yang berlaku untuk populasi dimana sampel diambil. Penyajian data statistik

deskriptif dapat 65 berupa tabel, grafik, diagram lingkaran, pictogram, perhitungan modus, median, mean (pengukuran tendensi sentral), perhitungan desil, persentil, perhitungan penyebaran data melalui perhitungan rata-rata dan standar deviasi, perhitungan prosentase (Sugiyono, 2013). Dalam statistik deskriptif juga dapat dilakukan mencari kuatnya hubungan antara variabel melalui analisis korelasi, melakukan prediksi dengan analisis regresi, dan membuat perbandingan dengan membandingkan rata-rata data sampel atau populasi (Sugiyono, 2013). Sebaliknya jika penelitian tersebut melibatkan populasi, maka teknik analisis yang digunakan adalah statistik inferensial. Statistik inferensial, (sering juga disebut statistik induktif atau statistik probabilitas), adalah teknik statistik yang digunakan untuk menganalisis data sampel dan hasilnya dibertakukan untuk populasi. Statistik ini akan cocok digunakan bila sampel diambil dari populasi yang jelas, dan teknik pengambilan sampel dari populasi itu dilakukan secara total sampling(Sugiyono, 2013).

### **3.7.1. Persiapan**

Dalam fase persiapan peneliti akan melakukan tes dan pengukuran awal atau pre-test pada siswa dan siswi SMA N 1 Pabedilan. Pre-test dilakukan dengan melakukan tes keterampilan *dribbling* yang merujuk atau mengacu pada buku Instrumen Tes Keterampilan *dribbling*. Instrumen yang digunakan akan dilampirkan pada lampiran. Setelah melakukan pengukuran, peneliti akan memberikan program latihan *Body Weight Circuit Training*.

### **3.7.2 Tabulasi**

Tabulasi merupakan membuat tabel-tabel yang berisikan data yang telah diberi kode sesuai dengan analisis yang dibutuhkan (Indra, 2017). Tabulasi merupakan penyajian yang paling sering digunakan karena lebih efisien dan cukup komunikatif. Setelah proses tabulasi selesai kemudian data-data dalam tabel tersebut akan diolah dengan bantuan software statistik yaitu SPSS (Indra, 2017). Dalam pengolahan data tabulasi dapat berbentuk tabel distribusi frekuensi maupun tabel silang.

### 3.7.3 Analisis data

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik analisis data deskriptif, hal tersebut dikarenakan sampel yang diteliti ialah total sampling. Proses menganalisis data dalam penelitian ini ialah sebagai berikut:

a. Pre-tes

Pre-test dilakukan dengan melakukan tes *dribbling* untuk menjadi data awal

b. Treatment

Dalam proses kegiatan pemberian program *body weight circuit training* dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan. Program latihan *body weight circuit training* yaitu dengan 9 pos tipe latihan yang akan diberikan pada siswa anggota ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Pabedilan.

**Tabel 3.2.** Program Latihan  
*Body Weight Circuit Training*

Pertemuan	Hari/ Tanggal	Durasi	Deskripsi kegiatan
1	Sabtu 13 juli 2024	15 menit  10 menit 60 menit  15 menit	-pemberian arahan dan pengukuran karakteristik anggota ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Pabedilan  -Pemanasan -pengambilan data <i>pre-test</i> menggunakan tes <i>ilinois dribbling</i> -pemberian arahan <i>body weight circuit training</i>
2	Selasa 16 juli 2024	10 menit 20 detik 10 detik rest 2 set   10 menit	-pemanasan -pemberian perlakuan <i>body weight circuit training</i> <i>Wallsit</i> <i>Push-up</i> <i>Shit up</i> <i>Squat</i> <i>Triceps dip</i> <i>Plank Core</i> <i>Lunge</i> <i>Push-up rotation</i> <i>Side plank Core</i>

Pertemuan	Hari/ Tanggal	Durasi	Deskripsi kegiatan
			-pendinginan
3	Kamis 18 juli 2024	10 menit 20 detik rest 10 detik rest 2 set  10 menit	-pemanasan -pemberian perlakuan <i>body weight circuit</i> <i>training</i> <i>Wallsit</i> <i>Push-up</i> <i>Shit up</i> <i>Squat</i> <i>Triceps dip</i> <i>Plank Core,</i> <i>Lunge</i> <i>Push-up rotation</i> <i>Side plank Core</i> -pendinginan
4	Sabtu 20 juli 2024	10 menit 20 detik rest 10 detik rest 2 set  10 menit	-pemanasan -pemberian perlakuan <i>body weight circuit</i> <i>training</i> <i>Wallsit</i> <i>Push-up</i> <i>Shit up</i> <i>Squat</i> <i>Triceps dip</i> <i>Plank Core,</i> <i>Lunge</i> <i>Push-up rotation</i> <i>Side plank Core</i> -pendinginan
5	Selasa 23 juli 2024	10 menit 20 detik Rest 10 detik 2 set  10 menit	-pemanasan -pemberian perlakuan <i>body weight circuit</i> <i>training</i> <i>Wallsit</i> <i>Push-up</i> <i>Shit up</i> <i>Squat</i> <i>Triceps dip</i> <i>Plank Core,</i> <i>Lunge</i> <i>Push-up rotation</i> <i>Side plank Core</i> -pendinginan
6	Kamis	10 menit	-pemanasan

Pertemuan	Hari/ Tanggal	Durasi	Deskripsi kegiatan
	25 juli 2024	20 detik Rest 10 detik 2 set  10 menit	-pemberian perlakuan <i>body weight circuit</i> <i>training</i> <i>Wallsit</i> <i>Push-up</i> <i>Shit up</i> <i>Squat</i> <i>Triceps dip</i> <i>Plank Core,</i> <i>Lunge</i> <i>Push-up rotation</i> <i>Side plank Core</i> -pendinginan
7	Sabtu 27 juli 2024	10 menit 20 detik Rest 10 detik 2 set  10 menit	-pemanasan -pemberian perlakuan <i>body weight circuit</i> <i>training</i> <i>Wallsit</i> <i>Push-up</i> <i>Shit up</i> <i>Squat</i> <i>Triceps dip</i> <i>Plank Core,</i> <i>Lunge</i> <i>Push-up rotation</i> <i>Side plank Core</i> -pendinginan
8	Selasa 30 juli 2024	10 menit 20 detik Rest 10 detik 2 set  10 menit	-pemanasan -pemberian perlakuan <i>body weight circuit</i> <i>training</i> <i>Wallsit</i> <i>Push-up</i> <i>Shit up</i> <i>Squat</i> <i>Triceps dip</i> <i>Plank Core,</i> <i>Lunge</i> <i>Push-up rotation</i> <i>Side plank Core</i> -pendinginan
9	Kamis 1 agustus 2024	10 menit 20 detik Rest 10 detik	-pemanasan -pemberian perlakuan <i>body weight circuit</i> <i>training</i>

Pertemuan	Hari/ Tanggal	Durasi	Deskripsi kegiatan
		2 set - 10 menit	<i>Wallsit</i> <i>Push-up</i> <i>Shit up</i> <i>Squat</i> <i>Triceps dip</i> <i>Plank Core,</i> <i>Lunge</i> <i>Push-up rotation</i> <i>Side plank Core</i> -pendinginan
10	Sabtu 3 agustus 2024	10 menit 20 detik Rest 10 detik 2 set 10 menit	-pemanasan -pemberian perlakuan <i>body weight circuit</i> <i>training</i> <i>Wallsit</i> <i>Push-up</i> <i>Shit up</i> <i>Squat</i> <i>Triceps dip</i> <i>Plank Core,</i> <i>Lunge</i> <i>Push-up rotation</i> <i>Side plank Core</i> -pendinginan
11	Selasa 6 agustus 2024	10 menit 20 detik Rest 10 detik 2 set 10 menit	-pemanasan -pemberian perlakuan <i>body weight circuit</i> <i>training</i> <i>Wallsit</i> <i>Push-up</i> <i>Shit up</i> <i>Squat</i> <i>Triceps dip</i> <i>Plank Core,</i> <i>Lunge</i> <i>Push-up rotation</i> <i>Side plank Core</i> -pendinginan
12	Kamis 8 agustus 2024	10 menit 20 detik Rest 10 detik 2 set	-pemanasan -pemberian perlakuan <i>body weight circuit</i> <i>training</i> <i>Wallsit</i> <i>Push-up</i> <i>Shit up</i> <i>Squat</i>

Pertemuan	Hari/ Tanggal	Durasi	Deskripsi kegiatan
		10 menit	<i>Triceps dip</i> <i>Plank Core,</i> <i>Lunge</i> <i>Push-up rotation</i> <i>Side plank Core</i> -pendinginan
13	Sabtu 10 agustus 2024	10 menit 20 detik Rest 10 detik 2 set  10 menit	-pemanasan -pemberian perlakuan <i>body weight circuit</i> <i>training</i> <i>Wallsit</i> <i>Push-up</i> <i>Shit up</i> <i>Squat</i> <i>Triceps dip</i> <i>Plank Core,</i> <i>Lunge</i> <i>Push-up rotation</i> <i>Side plank Core</i> -pendinginan
14	Selasa 13 agustus 2024	10 menit 20 detik Rest 10 detik 2 set  10 menit	- pemanasan -pemberian perlakuan <i>body weight circuit</i> <i>training</i> <i>Wallsit</i> <i>Push-up</i> <i>Shit up</i> <i>Squat</i> <i>Triceps dip</i> <i>Plank Core,</i> <i>Lunge</i> <i>Push-up rotation</i> <i>Side plank Core</i> -pendinginan
15	Sabtu 17 agustus 2024	10 menit 20 detik Rest 10 detik 2 set	-pemanasan -pemberian perlakuan <i>body weight circuit</i> <i>training</i> <i>Wallsit</i> <i>Push-up</i> <i>Shit up</i> <i>Squat</i> <i>Triceps dip</i> <i>Plank Core,</i> <i>Lunge</i> <i>Push-up rotation</i>

Pertemuan	Hari/ Tanggal	Durasi	Deskripsi kegiatan
		10 menit	<i>Side plank Core</i> -pendinginan
16	Sabtu 17 agustus 2024	10 menit 20 detik Rest 10 detik 2 set	-pemanasan -pemberian perlakuan <i>body weight circuit</i> <i>training</i> <i>Wallsit</i> <i>Push-up</i> <i>Shit up</i> <i>Squat</i> <i>Triceps dip</i> <i>Plank Core</i> , <i>Lunge</i> <i>Push-up rotation</i>
		10 menit	<i>Side plank Core</i> -pendinginan
17	Senin 19 agustus 2024	15 menit 10 menit 60 menit 15 menit	- pemberian arahan sebelum tes -Pemanasan -pengambilan data <i>post-test</i> menggunakan tes <i>ilinois dribbling</i> -pendinginan

c. Tes Akhir (Post-test)

Post test dilakukan setelah pemberian treatment sebanyak 16 kali pertemuan, kemudian diambil tes akhir yang pelaksanaan tesnya sama Seperti pada tes awal.

#### 3.7.4 Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak (Sihombing, 2018). Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data terdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas menggunakan bantuan program SPSS 25 for Windows Evaluation Version, dengan rumus shapiro-wiilk. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal atau tidak suatu sebaran adalah jika  $p > 0,05$  (5%) sebaran dinyatakan normal, dan jika  $p < 0,05$  (5%) sebaran dikatakan tidak normal.

### 3.7.4 Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui data memiliki varian yang Sama (homogen) atau tidak. Penelitian ini menggunakan uji homogenitas dengan Dilakukan m f. Sudjana (2019) menyatakan adalah sebagai berikut:

Ho: variansi pada tiap kelompok sama (homogen)

Hi: variansi pada tiap kelompok tidak sama (tidak homogen).

Uji homogenitas (uji f) dilakukan dengan rumus sebagai berikut:

$$F = \frac{\text{Varians terbesar}}{\text{Varians terkecil}}$$

Dengan nilai signifikansi alpha nya 0,05. Ketentuannya: Apabila  $F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel}}$  artinya  $H_0$  diterima (varians kelompok data adalah Homogen). Sebaliknya jika  $F_{\text{hitung}} > F_{\text{tabel}}$  artinya  $H_0$  ditolak (varians Kelompok tidak homogen).

### 3.7.5 Uji (Hipotesis)

Pengujian hipotesis menggunakan uji *Wilcokson* dengan bantuan program SPSS dengan membandingkan mean data yang diperoleh dari tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest) signifikansi 5% atau 0,05 dengan menggunakan SPSS 25. Uji *Wilcokson* bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode circuit body weight training terhadap keterampilan dribbling ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Pabedilan.

### 3.8 Etika Penelitian

Etika penelitian yang saat ini diberlakukan pada berbagai studi pada dasarnya menggunakan pendekatan deontologi (*deontology approach*). Pada pendekatan ini, prinsip etika diterapkan pada seluruh proses penelitian serta menghasilkan kerangka kerja umum dan universal sebagai pedoman pelaksanaan penelitian (Suryanto, 2020). Pendekatan deontologi ini memberikan petunjuk pada peneliti terkait pembuatan perencanaan riset dengan mengantisipasi kejadian yang merugikan partisipan menggunakan metode yang tepat.

### **3.8.1 Prinsip Manfaat**

Prinsip manfaat dalam penelitian dijalankan untuk memberikan suatu manfaat yang dapat beguna bagi partisipan, kelompok, dan lembaga yang terdampak. Penelitian bukan hanya mendapatkan data yang dibutuhkan tetapi juga dapat memberikan manfaat baik langsung maupun tidak langsung. Dalam prinsip manfaat merupakan keharusan secara etik untuk mengusahakan manfaat sebesarr-besarnya dan memperkecil kerugian atau risiko bagi subyek dan memperkecil kesalahan penelitian. Suryanto (2020) menyatakan bahwa dalam prinsip *beneficence* terdapat dua aturan umum yaitu:

1. Jangan membahayakan atau merugikan partisipan
2. Maksimumkan manfaat dan minimumkan kerugian.

Sehingga peneliti sebaiknya menilai risiko dan manfaat yang akan diperoleh partisipan dalam penelitian yang hasilnya harus dikomunikasikan kepada partisipan penelitian. Pengertian risiko disini adalah kemungkinan kerugian yang akan terjadi dan kejadian kecelakaan yang mungkin terjadi seperti kecelakaan dari sisi psikologis, fisik, hukum, mental, sosial dan ekonomi.

### **3.8.2 Prinsip Menghormati Hak Partisipan**

Dalam melakukan pengumpulan data peneliti harus menghargai Kebebasan partisipan dalam pengambilan keputusan. Dalam *The Belmont Report* dalam Suryanto (2020) menyatakan bahwa prinsip ini mengandung Dua pandangan yaitu:

1. Individu harus dianggap sebagai orang yang memiliki otonomi
2. Orang dengan otonomi rendah harus mendapatkan perlindungan.

Strategi Yang dilakukan untuk menjamin otonomi partisipan adalah dengan Memberikan inform consent sebelum dilakukan pengumpulan data, Memberikan hak kepada partisipan untuk mundur dari penelitian, dan Tidak ada pemaksaan dari peneliti.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN**

#### **4.1 Hasil Penelitian**

Subjek penelitian ini merupakan pemain bola basket SMA Negeri 1 Pabedilan yang berjumlah 30 orang pemain dengan 15 laki-laki dan 15 pemain perempuan.. Penelitian ini dilaksanakan dengan diawali pengambilan data *Pre-test* diambil pada bulan Juli 2024 dan kemudian diakhiri dengan pengambilan data *Post-test* pada bulan Agustus 2024. Latihan *circuit body weight training* dilakukan selama 3 kali dalam seminggu dengan 16 kali pertemuan, yaitu pada hari Selasa, Kamis, Sabtu.

##### **4.1.2 Karakteristik subjek**

Sampel pada penelitian ini adalah seluruh anggota ekstrakurikuler SMA N 1 Pabedilan yang berjumlah 30 orang dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 15 pemain dan perempuan 15 pemain Karakteristik subjek penelitian disajikan pada tabel berikut:

**Tabel 4.1 . Hasil Data Mean Karakteristik Laki- Laki Anggota Ekstrakurikuler SMA N 1 Pabedilan.**

<b>Katagori</b>	<b>Rata-Rata</b>	<b>Standar deviasi</b>
Usia (tahun)	17,20	0,40
Berat Badan (kg)	60,40	4,00
Tinggi Badan (cm)	170,20	6,04
IMT (kg/m <sup>2</sup> )	21,16	2,65

Berdasarkan hasil pengukuran IMT menunjukkan bahwa rata-rata anggota ekstrakurikuler bola basket putra masuk kategori normal yaitu  $21,16 \text{ kg/m}^2$

**Tabel 4.2.** Hasil Data Mean Karakteristik Perempuan Anggota Ekstrakurikuler SMA N 1 Pabedilan.

Katagori	Rata-Rata	Standar deviasi
Usia	17,20	0,40
Berat Badan	60,40	4,00
Tinggi Badan	170,20	6,04
IMT	20,28	2,63

Berdasarkan hasil pengukuran IMT menunjukkan bahwa rata-rata anggota ekstrakurikuler bola basket Perempuan masuk kategori normal yaitu  $20,28 \text{ kg/m}^2$

#### 4.1.3 Hasil Pengukuran *Dribbling Test*

Hasil data *pre-test* dan *post-test* tes *dribbling* siswa ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Pabedilan diukur dengan *Illinois dribbling test*. Hasil data *dribbling* dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 4.3.** Hasil data (*mean*) *Illinois dribbling test* anggota ekstrakurikuler SMA N 1 Pabedilan

Jenis Kelamin	Pre-test (detik)	Post-test (detik)
Laki-laki	23,65	22,20
Perempuan	25,75	23,37

Hasil data di atas menunjukkan bahwa adanya peningkatan *dribbling* pada siswa dan siswi anggota ekstrakurikuler SMA N 1 Pabedilan dengan metode *Body Weight Circuit Training*,

#### 4.1.4. Hasil data *Dribbling Laki-laki*

Hasil data tes *dribbling* siswa ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Pabedilan diukur dengan *Illinois dribbling test*. Hasil data *dribbling* disajikan pada tabel dibawah ini.

**Tabel 4.4.** Hasil Pengukuran data

*Ilinois Dribbling Test* laki laki Pre-Test dan Post-Test

	Pre-test	Post-test
Mean	23,62	22,20
SD	1,99	1,79
Min	28,07	25,95
Max	21,55	20,19

Hasil *pre-test* nilai mean 23,62 detik, standar deviasi 1,99 detik, nilai minimum 28,07 detik dan nilai maksimum 21,55 detik. Sedangkan hasil *post-test* nilai mean 22,20 detik dengan standar deviasi 1,79 detik, nilai minimum 25,95 detik, dan nilai maksimum 20,19 detik. Berdasarkan data *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan *mean dribbling test* dari 23,62 detik menjadi 22,20 detik atau meningkat 1,42 detik.

#### 4.1.5. Hasil data *Dribbling* Perempuan

Hasil data tes *dribbling* siswi ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Pabedilan diukur dengan *Ilinois dribbling test*. Hasil data *dribbling* dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 4.5.** Hasil data *Ilinois Dribbling Test* Perempuan

	Pre-test	Post-test
Mean	25,72	23,37
SD	1,99	1,37
Min	30,31	27,12
Max	24,05	21,46

Hasil *pre-test* nilai mean 25,72 detik, standar deviasi 1,99 detik, nilai minimum 30,31 detik, dan nilai maksimum 24,05 detik, dan. Sedangkan hasil *post-test* nilai mean 23,37 detik, standar deviasi 1,37 detik, nilai minimum 27,12 detik, dan nilai maximum 21,46 detik. Berdasarkan data *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan *mean dribbling test* dari 25,72 detik menjadi 23,37 detik atau meningkat 2,35 detik.

#### 4.1.6 Perbedaan Hasil Dribble Test Setelah Treatmen *Bodyweight Circuit Training*

Data sebelum dilakukan uji korelasi dilakukan uji normalitas. Uji normalitas yang dimaksudkan untuk mengetahui normal atau tidak suatu sebaran. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan uji *Shapiro-wilk*. Kriteria yang digunakan jika data dikatakan berdistribusi normal (*simetris*) dalam uji *Shapiro-wilk* adalah jika nilai *sig.* lebih besar dari 0,05. hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4.6.** Uji normalitas (Shapiro-wailk)

	Frekuensi (n)	P (sig)
<b>Perempuan</b>		
Pre-test	15	0,001
Post-test		0,029
<b>Laki-laki</b>		
Pre-test	15	0,014
Post-test		0,016

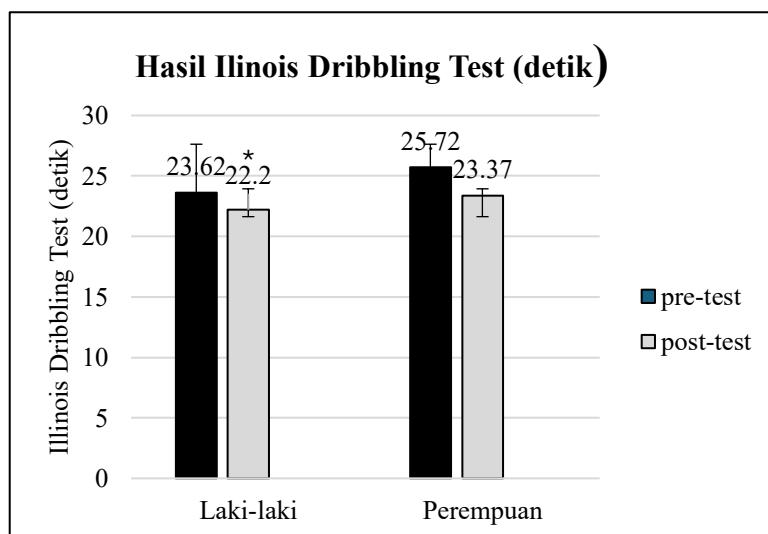
Berdasarkan tabel output di atas diketahui nilai df (derajat kebebasan) untuk kelompok laki-laki dan perempuan 15. Maka itu artinya jumlah sampel data kurang dari 50. Sehingga penggunaan teknik *shapiro-wilk* untuk mendeteksi kenormalan data dalam peneletian ini bisa dikatakan sudah tepat. Kemudian dari output tersebut diketahui nilai *sig.* untuk kelompok laki-laki dan perempuan  $< 0,05$  maka dapat disimpulkan data penelitian berdistribusi tidak normal. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram *pre-test* dan *post-test* presentase *dribbling Illinois test* laki-laki dan perempuan dibawah ini:

Uji *wilcoxon signed ranks test* dalam penelitian ini untuk menjawab hipotesis yang dilakukan untuk mengetahui penerimaan atau penolakan hipotesis yang diajukan. Uji hipotesis menggunakan uji *wilcoxon signed ranks test* jika Asmp.sig (2-tailed) lebih kecil dari  $<0,05$  maka  $H_a$  diterima, sebaliknya jika nilai Asmp.sig (2-tailed) lebih besar  $> 0,05$  maka  $H_a$  ditolak.

**Tabel 4.7. Uji wilcoxon**

	Frekuensi (n)	P (sig)
<b>Perempuan</b>		
Pre-test	Nilai	0,000
Post-test	Nilai	
<b>Laki-laki</b>		
Pre-test	Nilai	0,000
Post-test	Nilai	

Berdasarkan output “Test Statistic” diatas, diketahui Asmp.sig (2-tailed) bernilai 0,000 karena nilai 0,000 lebih kecil  $< 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa “**Ha** diterima”. Artinya ada perbedaan antara hasil *test dribbling ilinois* untuk *pre-test* dan *post-test* , sehingga dapat disimpulkan bahwa “ada pengaruh *body weight circuit training* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pada siswa anggota *ekstrakurikuler* basket SMA N 1 Pabedilan.



\*nilai signifikan ( $p>0,05$ )

**Gambar 4.1. Diagram data mean *dribbling ilinois* test**

Berdasarkan diagram diatas hasil data menunjukkan *pre-test dribbling* nilai laki-laki 23,62 detik dengan nilai *post-test* 22,20 dengan ini adanya peningkatan hasil *dribbling* laki-laki yaitu dengan 1,42 detik. Sedangkan hasil data menunjukkan *pre-test dribbling* perempuan 25,72 detik dengan nilai post-test 23,37 detik. Adanya peningkatan hasil *dribbling* pada perempuan yaitu 2,35 detik.

## 4.2. Pembahasan

Permainan bola basket merupakan jenis olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan yang tujuan memasukkan bola bola ke ring lawan. Lama pertandingan bola basket yaitu 40 menit dibagi 4 quarter setiap babak 10 menit. Dengan demikian *dribbling* dalam permainan bola basket harus mempunyai kekuatan fisik yang baik agar lebih maksimal dalam bermain basket. *Dribbling* merupakan keterampilan fundamental dalam bola basket yang memerlukan latihan dan pemahaman teknik yang baik. Dengan menguasai *dribbling* pemain tidak hanya meningkatkan kemampuan individu tetapi juga berkontribusi pada efektivitas tim dalam permainan. Oleh karena itu, penting bagi setiap pemain untuk terus berlatih dan mengembangkan keterampilan ini dalam latihan mereka. *Body weight circuit training* merupakan salah satu metode untuk meningkatkan kekuatan *dribbling* dalam permainan bola basket.

Berdasarkan hasil analisis uji *wilcoxon signed ranks test* telah diperoleh nilai Asmp.sig (2-tailed) bernilai 0,000 karena nilai 0,000 lebih kecil  $< 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa “**H<sub>a</sub>** diterima”. Artinya ada perbedaan antara hasil *test dribbling ilinois* untuk *pree-test* dan *post-test* , sehingga dapat disimpulkan bahwa “ada pengaruh *body weight circuit training* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pada anggota *ekstrakurikuler* basket SMA N 1 Pabedilan. Sedangkan berdasarkan hasil data *dribbling* laki-laki (*mean*) *pre-tes* 23,62 detik dengan nilai *post-test* 22,20 detik, dengan ini adanya peningkatan hasil *dribbling* laki-laki yaitu dengan 1,42 detik. Sedangkan hasil data menunjukkan *pre-test* *dribbling* perempuan (*mean*) 25,72 detik dengan nilai *post-test* 23,37 detik. Adanya peningkatan hasil *dribbling* pada perempuan yaitu 2,35 detik.

Penelitian ini menguatkan bahwa latihan *bodyweight circuit training* berdampak pada keterampilan *dribbling* bola basket. Penggunaan metode circuit training dapat divariasikan dengan modifikasi permainan dalam setiap pos agar pembelajaran menyenangkan dan fokus pada materi dengan pembagian beberapa pos tersebut. Penerapan metode circuit training mampu meningkatkan hasil *dribble* bola basket siswa (Desy Kartika Permatasari dan Dwi Cahyo Kartiko 2019). Adapun penelitian lain menguatkan bahwa circuit training merupakan metode latihan yang cocok untuk menguatkan komponen fisik perdominan dalam

permainan bola basket (Faza Annasai 2019). Sehingga *body weight circuit training* bisa menjadi alternatif latihan yang terbukti efektif dalam meningkatkan performa atlet dalam berbagai olahraga, termasuk bola basket. Latihan ini dapat membantu meningkatkan kekuatan inti, kelincahan, dan daya tahan, yang semuanya penting untuk keterampilan *dribbling* bola basket.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian program latihan *body weight circuit training* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pada anggota ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Pabedilan, setelah diberikan program latihan *body weight circuit training* selama 16 kali pertemuan. Metode latihan ini memperoleh hasil peningkatan *dribbling* laki-laki (*mean*) *pre-tes* 23,62 detik dengan nilai *post-test* 22,20 detik, dengan ini adanya peningkatan hasil *dribbling* laki-laki yaitu dengan 1,42 detik. Sedangkan hasil data menunjukkan *pre-test* *dribbling* perempuan (*mean*) 25,72 detik dengan nilai *post-test* 23,37 detik. Adanya peningkatan hasil *dribbling* pada perempuan yaitu 2,35 detik.

Hasil uji hipotesis menggunakan *wilcoxon signed ranks test* yang telah diperoleh dengan nilai *Asmp.sig (2-tailed)* bernilai 0,000 karena nilai 0,000 lebih kecil  $< 0,05$ . Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan bahwa terdapat pengaruh *body weight circuit training* yang signifikan terhadap peningkatan *dribbling* anggota ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Pabedilan dengan nilai  $p=0,000$  ( $p>0,05$ ).

#### **5.2 Implikasi penelitian**

Berdasarkan kesimpulan di atas hasil penelitian berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi pelatih ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Pabedilan mengenai *dribbling*
2. Hasil penelitian diketahui adanya pengaruh *body weight circuit training* terhadap *dribbling* dengan semikian dapat menjadi acuan seorang pelatih untuk membuat program latihan dalam meningkatkan *dribbling* siswa ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Pabedilan.

### **5.3 Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi memeliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Peneliti tidak mengontrol lebih lanjut setelah penelitian selesai, sehingga hasilnya dapat bersifat sementara, perlu adanya latihan yang rutin dilakukan.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebainya.

### **5.4 Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pemain ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Pabedilan yang masih mempunyai kekuatan dribbling yang kurang dapat ditingkatkan dengan latihan body weight circuit training.
2. Bagi pelatih, body weight circuit training dapat digunakan sebagai model latihan dalam meningkatkan kekuatan dribbling pemain bola basket SMA N 1 Pabedilan.
3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas pemain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adii, Yuliance, Miftah Fariz Prima Putra, and Yos Wandik. 2023. "Permainan Bola Basket: Sebuah Tinjauan Konseptual Singkat." *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 22(4):277. doi: 10.20527/multilateral.v22i4.16468.
- Anon. 2019. "No Title."
- Candra, Oki, Zulraflfi, Kamaruddin, and Ahmad Rahmadani. 2023. "Sosialisasi Teknik Dasar Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Sd Al Azhar 37 Pekanbaru." *Jurnal Pengabdian Mandiri* 2(6):1–8.
- Daya, D. A. N., Tahan Otot, Medikora Vol Viii, and No April. 2020. "Pengaruh Latihan Circuit Weight Training Terhadap Kekuatan Dan Daya Tahan Otot." (November). doi: 10.21831/medikora.v0i2.4652.
- Idham, Munzir, and Salbani. 2023. "Meningkatkan Teknik Dasar Dribbling Dalam Permainan Basket Dengan Training Game Pada Vi Di Sd Negeri 24 Banda Aceh." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa* 4(1):1–12.
- Ii, B. A. B., and D. I. Kabupaten Sleman. 2010. "Basketball Arena."
- Indrayana, Boy. n.d. "No Title." 64–69.
- Kurnia, Dedi. 2016. "Keterampilan Dribbling Bola Basket." *Jurnal Olahraga* 2(1):1–8. doi: 10.37742/jo.v2i1.57.
- Latihan, Konsep. 2015. "No Title." 7–28.
- Results, Maximum, and With Minimal. 2013. "CIRCUIT TRAINING USING BODY WEIGHT :" 17(3):8–13.
- Sampaio, Jaime. 2019. "Fitness , Technical , and Kinanthropometrical Profile of Youth Lithuanian Basketball Players Aged 7 – 17 Years Old." 10(July):1–9. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01677.
- Selan, Melvianus, Fredik Edison Nope, Yahya Jecson Palinata, Alventur Baun, and Jimmy Charter Atty. 2023. "Pelatihan Model Keterampilan Teknik

Dasar Bola Basket Bagi Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi.” *EJOIN : Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1(4):252–57. doi: 10.55681/ejoin.v1i4.739.

Siswa, Untuk, and Sekolah Menengah. 2022. “DJS (Dharmas Journal of Sport).” (1):1–7.

Syukur, Harun, and Universitas Muhammadiyah Cirebon. 2024. “Efek Circuit Training Terhadap Peningkatan Ukuran Otot Pada Mahasiswa Tidak Terlatih.” (December 2023). doi: 10.5614/jskk.2023.8.2.3.

Wulandari, Ade. n.d. “TERHADAP MASALAH KESEHATAN DAN KEPERAWATANNYA.” 39–43.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Surat keterangan izin penelitian

 <p>PEMERINTAH DAERAH PROVINSI JAWA BARAT DINAS PENDIDIKAN <b>SMA NEGERI 1 PABEDILAN</b> NSS 301021725001 www.sman1pabedilan.sch.id E-mail : sman1pabedilan@yahoo.co.id Jalan Mayjend Sutoyo No. 1 ☎ (0231) 831518 Kabupaten Cirebon 45193</p>								
<p><b>SURAT PERSETUJUAN TEMPAT PENELITIAN</b> Nomor : 242/PK.07/SMAN1Pbdn-Cadisdikwil.X</p> <p>Berdasarkan Surat Permohonan Izin Penelitian No. 566/UMC-FIKes/VII/2024 Universitas Muhammadiyah Cirebon, Kepala SMA Negeri 1 Pabedilan Kabupaten Cirebon dengan ini menerangkan bahwa :</p> <table><tr><td>Nama : Aprilian</td><td></td></tr><tr><td>MPM : 200731002</td><td></td></tr><tr><td>Fakultas / Program Studi : ST-Ilmu Keolahragaan</td><td></td></tr><tr><td>Judul Skripsi : Pengaruh Body Weight Circuit Training Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Pada Siswa Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 1 Pabedilan</td><td></td></tr></table> <p>Universitas Muhammadiyah Cirebon dan diijinkan untuk melakukan penelitian di sekolah SMA Negeri 1 Pabedilan Kab. Cirebon dalam rangka penyusunan tugas akhir yang berjudul 'Pengaruh Body Weight Circuit Training Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Pada Siswa Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 1 Pabedilan' di SMA Negeri 1 Pabedilan.</p> <p>Demikian surat persetujuan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.</p> <p>Dikeluarkan di : Pabedilan Pada Tanggal : 15 Juli 2024</p> <p>Diambil dengan secara elektronik oleh: <b>KEPALA SMA NEGERI 1 PABEDILAN</b> HERI PURNOMO, S.Sos., M.Pd Penanda</p> <p>Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSeE) Badan Siter dan Sandi Negara. Dokumen digital yang asli dapat diperoleh dengan memindai QR Code, memasukkan kode pada Aplikasi NDE Pemerintah Daerah Provinsi Jawa Barat, atau mengakses tautan berikut : <a href="https://nindebar.pjdpprov.go.id/v7/CAFA0060">https://nindebar.pjdpprov.go.id/v7/CAFA0060</a></p>  <p>7CA7A80060</p>	Nama : Aprilian		MPM : 200731002		Fakultas / Program Studi : ST-Ilmu Keolahragaan		Judul Skripsi : Pengaruh Body Weight Circuit Training Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Pada Siswa Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 1 Pabedilan	
Nama : Aprilian								
MPM : 200731002								
Fakultas / Program Studi : ST-Ilmu Keolahragaan								
Judul Skripsi : Pengaruh Body Weight Circuit Training Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Pada Siswa Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 1 Pabedilan								

## Lampiran 2. Formulir Sleksi

LAMPIRAN			
Lampiran A. Formulir Seleksi			
FORMULIR SELEKSI			
Nama : <i>Yolanda Vestari Pahmailia Putri</i>			
Isilah setiap pertanyaan in dengan menconteng YA jika sesuai dengan kondisi Saudara dan jawaban TIDAK jika tidak sesuai dengan kondisi Saudara.			
NO	PERTANYAAN	YA	TIDAK
1.	Apakah Anda berusia 16-18 tahun ?	✓	
2.	Apakah saat ini Anda sedang mengalami cedera atau sedang proses penyembuhan cedera muskuloskeletal ? (Jika Ya, sebutkan cederanya)		✓
3.	Apakah saat ini Anda sedang mengalami atau menderita penyakit jantung dan atau penyakit metabolismik dan atau penyakit neuromuskular ?		✓
4.	Apakah Anda bersedia mengikuti penelitian ini ?	✓	

LAMPIRAN			
Lampiran A. Formulir Seleksi			
FORMULIR SELEKSI			
Nama : <i>Alfian</i>			
Isilah setiap pertanyaan in dengan menconteng YA jika sesuai dengan kondisi Saudara dan jawaban TIDAK jika tidak sesuai dengan kondisi Saudara.			
NO	PERTANYAAN	YA	TIDAK
1.	Apakah Anda berusia 16-18 tahun ?	✓	
2.	Apakah saat ini Anda sedang mengalami cedera atau sedang proses penyembuhan cedera muskuloskeletal ? (Jika Ya, sebutkan cederanya)		✓
3.	Apakah saat ini Anda sedang mengalami atau menderita penyakit jantung dan atau penyakit metabolismik dan atau penyakit neuromuskular ?		✓
4.	Apakah Anda bersedia mengikuti penelitian ini ?	✓	

### Lampiran 3. Pengukuran Antropometri

Lampiran C. Formulir Pengukuran	
PENGUKURAN ANTROPOMETRI & KEBUGARAN	
<b>Nama</b>	: Yolanda Iestari Paluwanita Putri
<b>Pengukuran Antropometri</b>	
Berat Badan	: 69 Kg
Tinggi Badan	: 163 cm
IMT	: 26,0 Kg/m <sup>2</sup>
Lingkar Pinggang	: 83 cm
<b>Nama</b>	: ALFIAN
<b>Pengukuran Antropometri</b>	
Berat Badan	: 60 Kg
Tinggi Badan	: 176 cm
IMT	: 19,4 Kg/m <sup>2</sup>
Lingkar Pinggang	: 78 cm

#### Lampiran 4. Daftar hadir

No	Nama	Tanggal														
		13/01 2024	14/01 2024	15/01 2024	16/01 2024	17/01 2024	18/01 2024	19/01 2024	20/01 2024	21/01 2024	22/01 2024	23/01 2024	24/01 2024	25/01 2024	26/01 2024	27/01 2024
1	Alfian	Ahn	Ahn	Ah	Ahn											
2	Dede	Pen	Di													
3	Elga	Rlo	Ch													
4	Sendi	Gal	Gal	Sam												
5	Tria	Tha	Tan	Tha	Tan											
6	Rama	Pal														
7	Rigwan	Pen	Re	Pen												
8	Purna	Pen														
9	Jefri	Pen														
10	Reval	Pen														
11	Mail	Wla	Wle	Pen												
12	Jaber	Pen														
13	kiki	Pal	Pen													
14	ardi	Pen														
15	Jajang	Pen	Ja													

No	Nama	Tanggal														
		13/01 2024	14/01 2024	15/01 2024	16/01 2024	17/01 2024	18/01 2024	19/01 2024	20/01 2024	21/01 2024	22/01 2024	23/01 2024	24/01 2024	25/01 2024	26/01 2024	27/01 2024
1	Alfian	Ahn	Ahn	Ah	Ahn											
2	Dede	Pen	Di													
3	Elga	Rlo	Ch													
4	Sendi	Gal	Gal	Sam												
5	Tria	Tha	Tan	Tha	Tan											
6	Rama	Pal														
7	Rigwan	Pen	Re	Pen												
8	Purna	Pen														
9	Jefri	Pen														
10	Reval	Pen														
11	Mail	Wla	Wle	Pen												
12	Jaber	Pen														
13	kiki	Pal	Pen													
14	ardi	Pen														
15	Jajang	Pen	Ja													

## Lampiran 5. Program Latihan

Pertemuan	Hari/ Tanggal	Durasi	Deskripsi kegiatan
1	Sabtu 13 juli 2024	15 menit  10 menit 60 menit  15 menit	-pemberian arahan dan pengukuran karakteristik anggota ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Pabedilan -Pemanasan -pengambilan data <i>pre-test</i> menggunakan tes <i>ilinois dribbling</i> -pemberian arahan <i>body weight circuit training</i>
2	Selasa 16 juli 2024	10 menit 20 detik 10 detik rest 2 set  10 menit	-pemanasan -pemberian perlakuan <i>body weight circuit training</i> <i>Wallsit</i> <i>Push-up</i> <i>Shit up</i> <i>Squat</i> <i>Triceps dip</i> <i>Plank Core</i> <i>Lunge</i> <i>Push-up rotation</i> <i>Side plank Core</i> -pendinginan
3	Kamis 18 juli 2024	10 menit 20 detik rest 10 detik rest 2 set  10 menit	-pemanasan -pemberian perlakuan <i>body weight circuit training</i> <i>Wallsit</i> <i>Push-up</i> <i>Shit up</i> <i>Squat</i> <i>Triceps dip</i> <i>Plank Core</i> , <i>Lunge</i> <i>Push-up rotation</i> <i>Side plank Core</i> -pendinginan
4	Sabtu 20 juli 2024	10 menit 20 detik	-pemanasan

Pertemuan	Hari/ Tanggal	Durasi	Deskripsi kegiatan
		rest 10 detik rest 2 set  10 menit	-pemberian perlakuan <i>body weight circuit</i> <i>training</i> <i>Wallsit</i> <i>Push-up</i> <i>Shit up</i> <i>Squat</i> <i>Triceps dip</i> <i>Plank Core,</i> <i>Lunge</i> <i>Push-up rotation</i> <i>Side plank Core</i> -pendinginan
5	Selasa 23 juli 2024	10 menit 20 detik Rest 10 detik 2 set  10 menit	-pemanasan -pemberian perlakuan <i>body weight circuit</i> <i>training</i> <i>Wallsit</i> <i>Push-up</i> <i>Shit up</i> <i>Squat</i> <i>Triceps dip</i> <i>Plank Core,</i> <i>Lunge</i> <i>Push-up rotation</i> <i>Side plank Core</i> -pendinginan
6	Kamis 25 juli 2024	10 menit 20 detik Rest 10 detik 2 set  10 menit	-pemanasan -pemberian perlakuan <i>body weight circuit</i> <i>training</i> <i>Wallsit</i> <i>Push-up</i> <i>Shit up</i> <i>Squat</i> <i>Triceps dip</i> <i>Plank Core,</i> <i>Lunge</i> <i>Push-up rotation</i> <i>Side plank Core</i> -pendinginan
7	Sabtu 27 juli 2024	10 menit 20 detik	-pemanasan

Pertemuan	Hari/ Tanggal	Durasi	Deskripsi kegiatan
		Rest 10 detik 2 set  10 menit	-pemberian perlakuan <i>body weight circuit</i> <i>training</i> <i>Wallsit</i> <i>Push-up</i> <i>Shit up</i> <i>Squat</i> <i>Triceps dip</i> <i>Plank Core,</i> <i>Lunge</i> <i>Push-up rotation</i> <i>Side plank Core</i> -pendinginan
8	Selasa 30 juli 2024	10 menit 20 detik Rest 10 detik 2 set  10 menit	-pemanasan -pemberian perlakuan <i>body weight circuit</i> <i>training</i> <i>Wallsit</i> <i>Push-up</i> <i>Shit up</i> <i>Squat</i> <i>Triceps dip</i> <i>Plank Core,</i> <i>Lunge</i> <i>Push-up rotation</i> <i>Side plank Core</i> -pendinginan
9	Kamis 1 agustus 2024	10 menit 20 detik Rest 10 detik 2 set  -  10 menit	-pemanasan -pemberian perlakuan <i>body weight circuit</i> <i>training</i> <i>Wallsit</i> <i>Push-up</i> <i>Shit up</i> <i>Squat</i> <i>Triceps dip</i> <i>Plank Core,</i> <i>Lunge</i> <i>Push-up rotation</i> <i>Side plank Core</i> -pendinginan
10	Sabtu 3 agustus 2024	10 menit 20 detik Rest 10 detik	-pemanasan -pemberian perlakuan <i>body weight circuit</i> <i>training</i>

Pertemuan	Hari/ Tanggal	Durasi	Deskripsi kegiatan
		2 set  10 menit	<i>Wallsit</i> <i>Push-up</i> <i>Shit up</i> <i>Squat</i> <i>Triceps dip</i> <i>Plank Core,</i> <i>Lunge</i> <i>Push-up rotation</i> <i>Side plank Core</i> -pendinginan
11	Selasa 6 agustus 2024	10 menit 20 detik Rest 10 detik 2 set  10 menit	-pemanasan -pemberian perlakuan <i>body weight circuit</i> <i>training</i> <i>Wallsit</i> <i>Push-up</i> <i>Shit up</i> <i>Squat</i> <i>Triceps dip</i> <i>Plank Core,</i> <i>Lunge</i> <i>Push-up rotation</i> <i>Side plank Core</i> -pendinginan
12	Kamis 8 agustus 2024	10 menit 20 detik Rest 10 detik 2 set  10 menit	-pemanasan -pemberian perlakuan <i>body weight circuit</i> <i>training</i> <i>Wallsit</i> <i>Push-up</i> <i>Shit up</i> <i>Squat</i> <i>Triceps dip</i> <i>Plank Core,</i> <i>Lunge</i> <i>Push-up rotation</i> <i>Side plank Core</i> -pendinginan
13	Sabtu 10 agustus 2024	10 menit 20 detik Rest 10 detik 2 set	-pemanasan -pemberian perlakuan <i>body weight circuit</i> <i>training</i> <i>Wallsit</i> <i>Push-up</i> <i>Shit up</i> <i>Squat</i>

Pertemuan	Hari/ Tanggal	Durasi	Deskripsi kegiatan
		10 menit	<i>Triceps dip</i> <i>Plank Core,</i> <i>Lunge</i> <i>Push-up rotation</i> <i>Side plank Core</i> -pendinginan
14	Selasa 13 agustus 2024	10 menit 20 detik Rest 10 detik 2 set  10 menit	- pemanasan -pemberian perlakuan <i>body weight circuit</i> <i>training</i> <i>Wallsit</i> <i>Push-up</i> <i>Shit up</i> <i>Squat</i> <i>Triceps dip</i> <i>Plank Core,</i> <i>Lunge</i> <i>Push-up rotation</i> <i>Side plank Core</i> -pendinginan
15	Sabtu 17 agustus 2024	10 menit 20 detik Rest 10 detik 2 set  10 menit	-pemanasan -pemberian perlakuan <i>body weight circuit</i> <i>training</i> <i>Wallsit</i> <i>Push-up</i> <i>Shit up</i> <i>Squat</i> <i>Triceps dip</i> <i>Plank Core,</i> <i>Lunge</i> <i>Push-up rotation</i> <i>Side plank Core</i> -pendinginan
16	Sabtu 17 agustus 2024	10 menit 20 detik Rest 10 detik 2 set	-pemanasan -pemberian perlakuan <i>body weight circuit</i> <i>training</i> <i>Wallsit</i> <i>Push-up</i> <i>Shit up</i> <i>Squat</i> <i>Triceps dip</i> <i>Plank Core,</i> <i>Lunge</i> <i>Push-up rotation</i>

Pertemuan	Hari/ Tanggal	Durasi	Deskripsi kegiatan
		10 menit	<i>Side plank Core</i> -pendinginan
17	Senin 19 agustus 2024	15 menit 10 menit 60 menit 15 menit	- pemberian arahan sebelum tes -Pemanasan -pengambilan data <i>post-test</i> menggunakan tes <i>ilinois dribbling</i> -pendinginan

## Lampiran 6. Data penelitian

PERMPUAN				Laki laki			
No	Nama	Pretest	Posttes	No	Nama	Pretest	Posttes
1	Maya	24,11	21,46	1	Alfian	21,55	20,92
2	Zara	24,05	22,52	2	Dede	26,07	25,2
3	Devi	25,06	23,98	3	Elga	22,95	21,29
4	Dina	24,25	22,91	4	Sendi	23,26	22,46
5	Cahaya	27,65	24,55	5	Tria	21,57	20,93
6	Desilva	25,84	24,54	6	Rama	23,05	22,08
7	Inayah	25,54	24,11	7	Rigwan	28,07	25,95
8	Moza	30,31	27,,25	8	Purna	23,94	22,43
9	Sulis	30,05	27,12	9	Jefri	24,25	22,48
10	Jesika	24,46	23,28	10	Reval	22,24	20,36
11	Eni	24,86	22,36	11	Mail	22,37	21,34
12	andin	24,48	22,28	12	Jaber	27,52	25,26
13	Ratna	24,18	23,01	13	kiki	22,49	20,19
14	Marwa	26,24	22,23	14	ardi	23,24	21,42
15	Yanti	24,65	22,84	15	Jajang	21,75	20,64
MEAN		25,72	23,37	MEAN		23,62	22,20
MAX		24,05	21,46	MAX		21,55	20,19
MIN		30,31	27,12	MIN		28,07	25,95
STANDAR				STANDAR			
DEVIASI		1,99	1,37	DEVIASI		1,99	1,79

## Lampiran 7. Uji Normalitas (Shapiro-wilk)

### UJI NORMALITY PEREMPUAN

#### Tests of Normality

	kelompok	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
tes	1.00	.225	15	.040	.764	15	.001
	2.00	.182	15	.197	.866	15	.029

a. Lilliefors Significance Correction

### UJI NORMALITY LAKI-LAKI

#### Tests of Normality

	LAKI-LAKI	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
KEMAMPUAN ILLINOIS	PRETEST	.236	15	.024	.844	15	.014
	POST TEST	.235	15	.026	.848	15	.016

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel output di atas diketahui nilai df (derjad kebebasan) untuk kelompok laki-laki dan perempuan 15. Maka itu artinya jumlah sampel data kurang dari 50. Sehingga penggunaan teknik shapiro-wilk untuk mendeteksi kenormalan data dalam penelitian ini bisa dikatakan sudah tepat. Kemudian dari output tersebut diketahui nilai sig. untuk kelompok laki-laki dan perempuan  $< 0,05$  maka dapat disimpulkan data penelitian berdistribusi tidak normal.

## Lampiran 8. Uji Homogenitas

### Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
tes	Based on Mean	.292	1	28	.593
	Based on Median	.073	1	28	.788
	Based on Median and with adjusted df	.073	1	26.013	.788
	Based on trimmed mean	.187	1	28	.669

### Wilcoxon Signed Ranks Test PEREMPUAN

#### Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
PEREMPUAN - KEMAMPUAN ILLINOIS	Negative Ranks	30 <sup>a</sup>	15.50	465.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	30		

a. PEREMPUAN < KEMAMPUAN ILLINOIS

b. PEREMPUAN > KEMAMPUAN ILLINOIS

c. PEREMPUAN = KEMAMPUAN ILLINOIS

### Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
KEMAMPUAN ILLINOIS	Based on Mean	.137	1	28	.714
	Based on Median	.026	1	28	.873
	Based on Median and with adjusted df	.026	1	27.831	.873
	Based on trimmed mean	.091	1	28	.765

### Wilcoxon Signed Ranks Test laki-laki

#### Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
LAKI-LAKI - KEMAMPUAN ILLINOIS	Negative Ranks	30 <sup>a</sup>	15.50	465.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	30		

a. LAKI-LAKI < KEMAMPUAN ILLINOIS

b. LAKI-LAKI > KEMAMPUAN ILLINOIS

c. LAKI-LAKI = KEMAMPUAN ILLINOIS

Dari tabel di atas dapat dilihat nilai pretest-posttest sig. p > 0,05 sehingga data bersifat homogen. Semua data bersifat homogen analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik non parametrik.

## Lampiran 9. Uji wilcoxon

### Test Statistics<sup>a</sup>

	PEREMPUAN - KEMAMPUAN ILLINOIS
Z	-4.782 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

### Test Statistics<sup>a</sup>

	LAKI-LAKI - KEMAMPUAN ILLINOIS
Z	-4.782 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan output “Test Statistic” diatas, diketahui Asmp.sig (2-tailed) bernilai 0,000 karena nilai 0,000 lebih kecil  $< 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa “H<sub>a</sub> diterima”. Artinya ada perbedaan antara hasil test dribbling ilinois untuk pree-test dan post-test , sehingga dapat disimpulkan bahwa “ada pengaruh body weight circuit training terhadap peningkatan kerempilan dribbling pada siswa anggota ekstrakurikuler basket SMA N 1 Pabedilan

### Lampran 10. Dokumentasi



pemberian arahan dan seleksi formulir



Pengukuran antropometri



pengambilan data *test dribbling ilinois pre-tes*



perlakuan tretment *body weight circuit training*



Perlakuan tretment *body weight circuit training*



Perlakuan tretment *body weight circuit training*



Pemberian tretment latihan *Body Weight Circuit Training*



Pemberian arahan sebelum melakukan *post-test*



Pengambilan data *test dribbling ilinois post-test*



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Aprilian, lahir di Cirebon pada tanggal 12 April 2002. Anak kedua dari dua bersaudara pasangan dari Bapak Sunanto dan Ibu Karti. Pendidikan yang ditempuh penulis adalah Sekolah Dasar (SD) Negeri 1 Tersana selesai pada tahun 2013, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Pabedilan selesai pada tahun 2017, Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Pabedilan selesai pada tahun 2020.

Tahun 2020, penulis diterima sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Cirebon.

Selama penulis menempuh pendidikan dari mulai sekolah dasar hingga menjadi mahasiswa penulis memiliki prestasi diantaranya sebagai berikut:

1. Juara 3 Bola Basket Putra SMP N 1 Pabedilan di Bupati Cup Tahun 2014.
2. Juara 3 Bola Basket Putra SMP N 1 Pabedilan di Bupati Cup Tahun 2015.
3. Juara 3 Bola Basket Putra SMP N 1 Pabedilan di Bupati Cup Tahun 2016.
4. Juara 2 Bola Basket Putra SMA N 1 Pabedilan di Bupati Cup Tahun 2017.
5. Juara 2 Bola Basket Putra SMA N 1 Pabedilan di Blluser Basketball Competition Tahun 2017.
6. Juara 2 Bola Basket Putra SMA N 1 Pabedilan di Bupati Cup Tahun 2018.
7. Juara 1 Bola Basket Putra SMA N 1 Pabedilan di Harla Babakan Sekabupaten Cirebon Tahun 2018.
8. Juara 2 Bola Basket Putra SMA N 1 Pabedilan di Blluser Basketball Competition Tahun 2019.

Pada Tahun 2023, penulis melakukan KKM di desa Panambangan dan melakukan PKL di Taman Cipto Doctor fit gym. Demikian riwayat hidup penulis, semoga bermanfaat dan penulis mengucapkan terima kasih banyak.

Pada tahun 2024 alhamdulillah penulis lulus kuliah di Universitas Muhammadiyah Cirebon.