

PROSIDING

SNPO 2018

SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN



Penyelenggara :
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Medan
Prodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018

FIK Unimed, 8 September 2018:

Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING

SNPO 2018

Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berdasarkan Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018

GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Narasumber :

Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd. (Rektor Universitas Negeri Medan)

Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Kes. (Dekan FIK Universitas Negeri Semarang)

Dr. Phil. Ichwan Azhari, M.S. (Kepala PUSSIS Universitas Negeri Medan)

Dr. Ardi Nusri, M.Kes. AIFO. (Dosen FIK UNIMED)

THE
Character Building
UNIVERSITY



Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING SNPO 2018 Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

**Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional**

Steering Comitee

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
Drs. Suharjo, M.Pd.
Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd.
Dr. Syamsul Gultom, SKM., M.Kes.
Drs. Mesnan, M.Kes.
Akbar Khusyairi Rambe, S.Pd.
Nasiruddin Daulay, S.Pd.

Organizing Comitee

Abdul Harris Handoko, S.Pd., M.Pd
Togi Parulian Tambunan, S.Pd.
Akbar Zahriali, S.Pd.
Rian Handika, S.Pd.
Sri Astuti, S.Pd.
Alan Alfiansyah Putra Karo-karo, S.Pd.

Editor : Dr. Nurhayati Simatupang, M.Kes.
Dr. Imran Akhmad, M.Pd.

Reviewer :

Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd. (Unimed)
Dr. Sukendo, M.Kes. (UNJA)
Dr. Syahrudin, M.Kes. (UNM)
Dr. Rahma Dewi, M.Pd. (Unimed)
Dr. Amir Supriadi, M.Pd. (Unimed)

Penerbit :

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Jl. Willièm Iskandar Pasar V Medan Estate Medan
Telp: 061-6625972
E-mail: fik@unimed.ac.id
Website: fik.unimed.ac.id

ISBN 978-602-53100-0-3

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun
tanpa ijin tertulis dari penerbit



KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah yang telah diberikan kepada kita semua, sehingga buku Prosiding hasil Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018 pada hari sabtu tanggal 08 September 2018 di Gedung Digital Library Universitas Negeri Medan dapat terwujud.

Buku ini memuat artikel dan hasil penelitian Bapak/Ibu guru / dosen / Mahasiswa Universitas Negeri Medan yang dikumpulkan dan ditata oleh tim dalam kepanitiaan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Medan, Bapak Prof. Dr. Syawal Gultom, M. Pd. yang telah memfasilitasi semua kegiatan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga ini.
2. Bapak/Ibu segenap panitia Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya demi suksesnya kegiatan ini.
3. Bapak/Ibu guru, dosen dan mahasiswa penyumbang artikel dan hasil penelitian dalam kegiatan ini.

Semoga buku ini dapat memberi kemanfaatan bagi kita semua, untuk kepentingan peningkatan mutu guru dan pembelajaran pendidikan Jasmani olahraga kesehatan berbasis penelitian nilai-nilai kearifan local guna mendukung prestasi olahraga nasional



Medan, September 2018
Dekan FIK UNIMED

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
NIP. 19660520 199102 1 001



Perbedaan Pengaruh Latihan <i>Side Jump Sprint</i> dan <i>Zig-Zag Run</i> Terhadap Hasil Kelincahan Pemain Sepak Bola <i>Dandy Surama Torong</i>	834
Pengaruh Kepribadian Dan Motivasi Terhadap Kinerja Pelatih Taekwondo Di Kabanjahe <i>Petrus Sembiring</i>	843
Analisis Keberbakatan Olahraga Pada Siswa-Siswa SMP Se Kota Medan <i>Mesnan</i>	850
Upaya Meningkatkan Keterampilan <i>Low Dribbling</i> melalui Variasi Latihan Pattern <i>Jefri Fernando Nainggolan</i>	856
Pengembangan Teknik Elimination Dalam Permainan Hockey. <i>Haris fadilla</i>	860
OLAHRAGA REKREASI DAN KESEHATAN	
Kebugaran Jasmani <i>Netti Kartikasari Berutu</i>	864
Survei Minat Masyarakat Untuk Menggunakan Fasilitas Olahraga Unimed <i>Dewi Hamda Mukminingsih Sirait</i>	870
Motivasi Peserta Senam Aerobik Masal Di Kota Stabat kabupaten Langkat Tahun 2018 <i>Ilham Dwi Pranata</i>	877
Peranan Olahraga Terhadap Anak <i>Ali Mukhtar Harahap</i>	882
Hubungan Antara Publik Space Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Aktifitas Olahraga Rekreasi Bagi Masyarakat <i>Suyono</i>	889
Kondisi Status Gizi Dan Hubungannya Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Putera <i>Akhmad Syiroj</i>	896
Pengembangan Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Pada Siswa <i>Khoirul Fiqri Batubara</i>	901
Permainan Tradisional Balapan Ban Sepeda Motor Bekas Untuk Materi Kebugaran Jasmani Siswa SD <i>Putra Arima , Tarsyad Nugraha, Agung Sunarno</i>	909



UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN *LOW DRIBBLING* MELALUI VARIASI LATIHAN *PATTERN*

Jefri Fernando Nainggolan

Pascasarjana Universitas Negeri Medan

Abstrak. Penulisan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *low dribbling* melalui variasi latihan *pattern* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 8 Medan. Subjek dalam penulisan ini adalah siswa SMA yang berjumlah 10 siswa. 10 siswa putra Ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 8 Medan tahun 2018/2019 tidak ada seorangpun yang dapat mencapai nilai yang diinginkan oleh peneliti dengan rincian 10 siswa belum mencapai target personal dengan nilai rata-rata keterampilan *low dribbling* siswa yakni **24,8** dengan persentase **68,89%**. Peneliti menentukan peningkatan target personal keterampilan *low dribbling* sebesar 10% dan peningkatan perkelompok sebesar 80%. Batas nilai personal ketercapaian peningkatan yang ditentukan peneliti dalam penelitian ini yaitu sebesar 10%. Apabila atlet telah mencapai/melewati batas nilai target (10%) yang telah ditentukan peneliti, maka atlet tersebut dinyatakan telah tercapai. Berdasarkan hasil penelitian setelah penerapan variasi latihan *pattern* maka diperoleh rata-rata peningkatan target personal dari hasil penilaian proses *pre-test* keterampilan *low dribbling* sebesar **16,82%** peningkatan personal ketercapaian atlet. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan variasi latihan *pattern* dapat meningkatkan keterampilan *low dribbling* pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 8 Medan tahun 2018/2019.

Kata Kunci : *low dribbling*, variasi, latihan, *pattern*.

Pendahuluan

Prasyarat dari keberhasilan memainkan olahraga bola basket, salah satunya harus memiliki keterampilan menggiring bola atau *dribbling* yang baik. Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar dalam olahraga bola basket. Selain merupakan teknik dasar, keterampilan ini sangat penting dimiliki bagi setiap pemain yang terlibat dalam olahraga bola basket. Oleh karena itu, setiap pemain dalam olahraga bola basket harus mampu menjadi pengiring bola yang terampil.

Untuk menjadi penggiring bola yang mahir juga dibutuhkan latihan yang terfokus dan keikutsertaan aktif dalam sebuah tim bola basket. Latihan yang terfokus pada upaya peningkatan keterampilan menggiring bola dapat dilakukan dengan berbagai cara. Latihan tersebut tentunya akan membawa kita sebagai pengiring bola yang mahir. Kemahiran dalam menggiring bola dapat kita ketahui, ketika kita mampu mengontrol bola dengan menggunakan tangan kanan maupun tangan kiri dengan berbagai kecepatan ke berbagai arah tanpa melihat bola.

Penulis melakukan pengamatan saat ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 8 Medan pada tanggal 30 Agustus 2018 diperoleh hasil bahwa tim putra tersebut belum dapat dikategorikan mahir dalam menggiring bola. Hasil pengamatan ini juga dipertegas dengan pernyataan pelatih ekstrakurikuler di sekolah tersebut yang bernama Bawadi Cici Chandra Sinambela, S.Pd., bahwa kemampuan tim putra ekstrakurikuler bola basket masih kurang dalam melakukan *low dribbling* dikarenakan pada saat



latihan para siswa jarang diberikan program latihan *dribbling* khususnya *low dribbling*.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan pada latar belakang masalah menjelaskan bahwa *dribbling* khususnya *low dribbling* merupakan teknik dasar yang penting dalam permainan bola basket, disamping teknik dasar yang lain seperti *shooting passing*, dan lain – lain.

Metode Penelitian

Penelitian Tindakan ini dilaksanakan dimulai dari Jumat, 30 Mei 2014 sampai dengan Jumat, 13 Juni 2014. Tempat penelitian dilaksanakan di lapangan basket SMA Negeri 8 Medan yang beralamat Jln. Sampali No. 23, Medan

Subjek penerima tindakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 8 Medan tahun 2018/2019 yang berjumlah 10 orang dengan data pre test.

NO	NAMA	HASIL
1.	FIKRI	24
2.	ANHAR	23
3.	ADIL	24
4.	ROBI	26
5.	DANIEL	22
6.	RADEN	29
7.	OVIE	24
8.	MASNANDO	24
9.	FARIZ	23
10.	MICHAEL	29

HASIL PENINGKATAN KETERAMPILAN

LOW DRIBBLING

NO	NAMA	HASIL
1.	FIKRI	28
2.	ANHAR	27
3.	ADIL	28
4.	ROBI	30
5.	DANIEL	27
6.	RADEN	33
7.	OVIE	27
8.	MASNANDO	28
9.	FARIZ	29
10.	MICHAEL	32



Persentase Peningkatan keterampilan *Low Dribbling*

HASIL PENINGKATAN KETERAMPILAN *LOW DRIBBLING*

NO	NAMA	HASIL
1.	FIKRI	16,7%
2.	ANHAR	17,3%
3.	ADIL	16,7%
4.	ROBI	15,4%
5.	DANIEL	22,7%
6.	RADEN	13,8%
7.	OVIE	12,5%
8.	MASNANDO	16,7%
9.	FARIZ	26.1%
10.	MICHAEL	10.3%

KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan sebelumnya maka diperoleh kesimpulan bahwa setelah diberikan penerapan variasi latihan *pattern* rata-rata peningkatan target personal hasil tes penilaian proses keterampilan *low dribbling* yakni sebesar **16,82%** dengan peningkatan ketercapaian siswa **100%** dilihat dari jumlah keseluruhan siswa yang meningkat dengan perincian peningkatan siswa yakni : Fikri (16,7%), Anhar (17,3%), Adil (16,7%), Robi (15,4%), Daniel (22,7%), Raden (13,8%), Ovie (12,5%), Masnando (16,7%), Fariz (26,1%), Michael (10,3%).

Hal ini menunjukkan bahwa penerapan variasi latihan *pattern* dapat meningkatkan keterampilan *low dribbling* pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 8 Medan. Berdasarkan hal itu maka dapat ditarik kesimpulan yakni "Melalui Variasi Latihan *Pattern* Dapat Meningkatkan Keterampilan *Low Dribbling* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 8 Medan Tahun Ajaran 2018/2019".

DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, Nuril. (2007). *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Intermedia.

Dwijowinoto, Kasiyo. (1993). *Dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan*. Semarang: IKIP Semarang

Graham, John. (1997). *Agility Training. Introduction to Speed, Agility, and Quickness Training* (hlm.79-143). Washington.

Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Kosasih, Dani. (2008). *Buku Pegangan Pelatih Bola Basket*. Sumatera Utara: PERBASI. Oliver, Jon. (2004). *Basketball Fundamentals*. America: Human Kinetics.



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library , Universitas Negeri Medan

Pate, Rusell. dkk. (1964). *Scientific Foundations of Coaching*. Amerika Serikat: Saunders College Publishing.

PERBASI. (2006). *Bola Basket untuk Semua*. Jakarta: PERBASI.

Salim, Agus. (2007). *Seri Olahraga untuk Pemula: Buku Pintar Bola Basket*. Bandung: Jembar.

Sukintaka. (1985). *Olahraga untuk Pelatih, Pembina, dan Penggemar*. Jakarta: PT. Sastra



THE
Character Building
UNIVERSITY