

“PENGARUH LATIHAN CROSSOVER DRIBBLE DAN BEHIND THE BACK DRIBBLE TERHADAP TEKNIK DRIBBLING PADA ATLET PUTRA BOLA BASKET USIA 13-14 TAHUN KLUB SINGA MUDA”

SKRIPSI



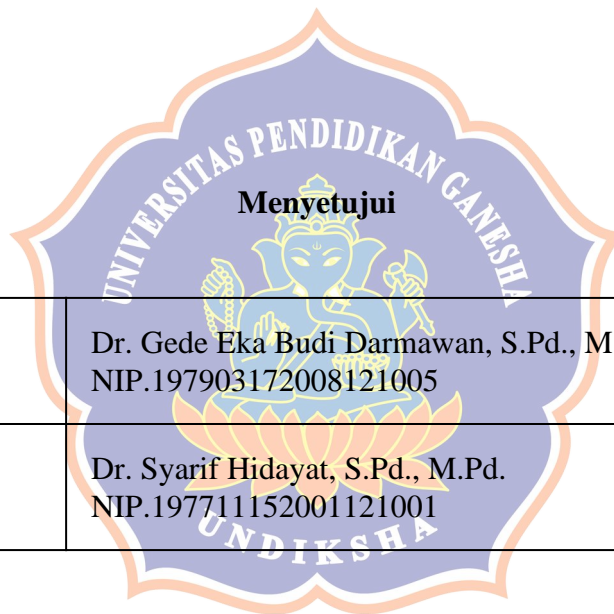
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA (S1)
JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

SKRIPSI

DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN



Pembimbing I	Dr. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or. NIP.197903172008121005
Pembimbing II	Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd. NIP.197711152001121001

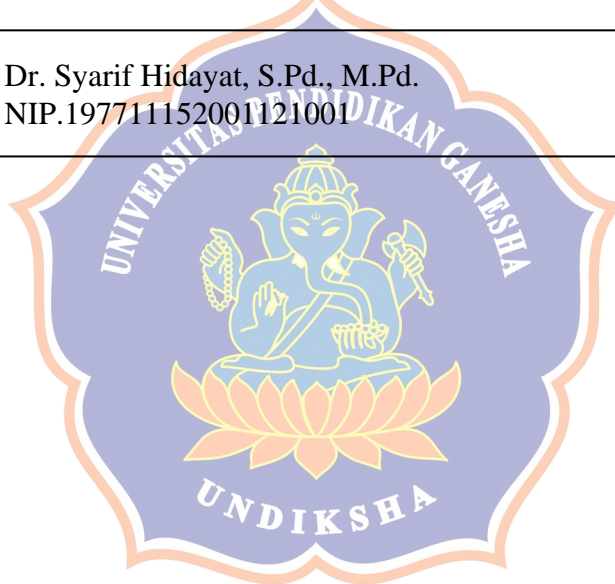


- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

Skripsi oleh JIMMY DANIEL ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 29 April 2026

Dewan Penguji

Ketua	Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis. NIP.197812142001122001
Anggota	Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or. NIP.197105202001121002
Anggota	Dr. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or. NIP.197903172008121005
Anggota	Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd. NIP.197711152001121001



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Menyetujui

Ketua Ujian	Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. NIP.198501172008121001
Sekretaris Ujian	Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd. NIP.197711152001121001



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan *Crossover Dribble* dan *Behind The Back Dribble* Terhadap Teknik *Dribbling* Pada Atlet Putra Bola Basket Usia 13 – 14 Tahun Klub Singa Muda" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan dan mengutip dengan cara tidak sesuai dengan etika yang berlaku di masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam upaya saya ini, atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 16 April 2026
Yang membuat pernyataan



Jimmy Daniel
Nim. 2216041004

PRAKATA

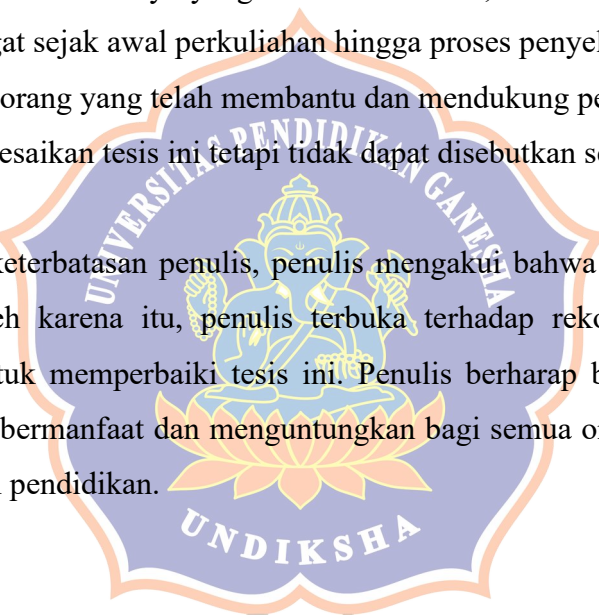
Puji Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atar berkat dan rahmat-Nya skripsi dengan judul ”Pengaruh Latihan *Crossover Dribble* dan *Behind The Back Dribble* Terhadap Teknik *Dribbling* Pada Atlet Bola Basket Putra Usia 13 – 14 Tahun Klub Singa Muda”. Sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu.

Dalam menyelesaikan skripsi ini banyak pihak yang terlibat dalam membantu, bimbingan dan dukungan. Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat.

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., Selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti Pendidikan pada program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or., Selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
3. Dr. I Gede Swiwa, S.Pd., M.Pd., Selaku Wakil Dekan I Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
4. Dr. Gede Doddy Trisna, M.S, S.Or., M.Or., Selaku Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
5. Dr. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd., Selaku Dekan III Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
6. Dr. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or. Ketua Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
7. Dr. Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd., M.Pd., Selaku Sekretaris Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
8. Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd., Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah banyak membantu dan memberikan pelayanan baik dibidang administrasi akademik maupun non akademik.
9. Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis., Selaku Dosen Penguji I yang telah meluangkan waktu untuk menguji, serta memberikan keritik, saran, dan masukan demi penyempurnaan skripsi ini.

10. Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or., Selaku Dosen Penguji II yang telah meluangkan waktu untuk menguji, serta memberikan keritik, saran, dan masukan demi penyempurnaan skripsi ini.
11. Seluruh Staff Dosen dan Pengawai di Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan bantuan demi kelenacaran penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.
12. Keluarga besar Klub Singa Muda yang telah memberikan ruang dan kesempatan kepada saya untuk menjadi subjek penelitian skripsi ini.
13. Kepada Bapak dan saudara saya yang selalu memberikan doa, dukungan, dan semangat dalam proses penyelesaian skripsi ini.
14. Kepada kekasih saya yang selalu menemani, memberikan dukungan, dan semangat sejak awal perkuliahan hingga proses penyelesaian skripsi ini.
15. Semua orang yang telah membantu dan mendukung penulis dalam menyelesaikan tesis ini tetapi tidak dapat disebutkan secara spesifik oleh penulis

Karena keterbatasan penulis, penulis mengakui bahwa skripsi ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis terbuka terhadap rekomendasi dan kritik konstruktif untuk memperbaiki tesis ini. Penulis berharap bahwa tesis ini pada akhirnya akan bermanfaat dan menguntungkan bagi semua orang, terutama untuk pengembangan pendidikan.



Singaraga, 16 April 2026

Jimmy Daniel
NIM. 2216041004

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN PANITIA UJIAN	iii
LEMBAR PERYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
PRAKATA	vi
ABTRAK	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Hasil Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI	8
2.1 Hakekat Bola basket	8
2.2 Grand Teori	9
2.2.1 Teori <i>Sports Training Science</i>	9
2.3 Teknik <i>Dribbling</i>	10
2.3.1 Pentingnya teknik <i>dribbling</i> dalam bola basket.	12
2.4 Latihan <i>Crossover Dribble</i>	14
2.5 Latihan <i>Behind The Back Dribble</i>	16
2.6 Hakekat Latihan	18
2.6.1 Prinsip-prinsip dasar latihan	19
2.6.2 Beban latihan	22

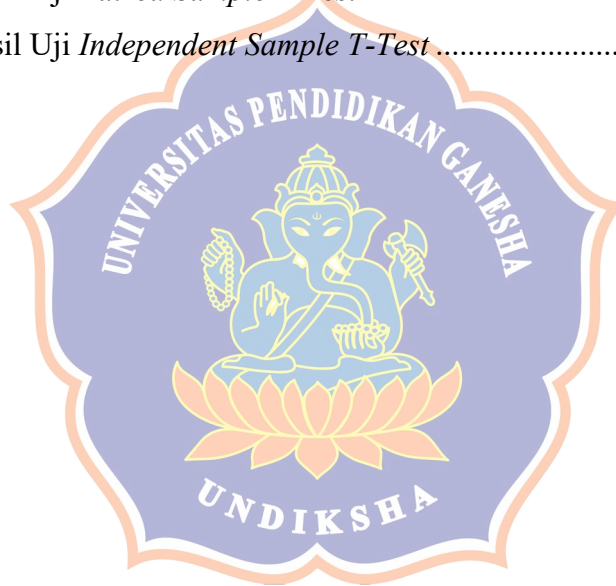
2.7 Kajian Penelitian Relevan	28
2.8 Kerangka Berfikir.....	30
2.9 Hipotesis Penelitian.....	31
2.9.1 Pengaruh latihan <i>crossover dribble</i> terhadap teknik <i>dribbling</i> ...	31
2.9.2 Pengaruh latihan <i>behind the back dribble</i> terhadap teknik <i>dribbling</i>	32
2.9.3 Pengaruh latihan <i>crossover dribble</i> dan latihan <i>behind the back dribble</i> terhadap teknik <i>dribbling</i>	34
 BAB III METODE PENELITIAN.....	36
3.1 Rancangan Penelitian	36
3.2 Subjek Penelitian.....	39
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian	40
3.3.1 Variabel bebas (<i>independent</i>) latihan <i>crossover dribble</i> dan <i>behind the back dribble</i>	41
3.3.2 Variabel terikat (<i>dependent</i>) Teknik <i>dribbling</i>	42
3.4 Metode dan Instrumen Pengumpulan Data	42
3.4.1 Metode Pengumpulan Data.....	42
3.4.2 Instrumen Pengumpulan Data.....	44
3.5 Program Latihan.....	47
3.6 Sistematika Latihan.....	56
3.7 Metode dan Teknik Analisis Data.....	57
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	62
4.1 Deskripsi Data.....	62
4.2 Analisis Deskripsi	62
4.3 Pengujian Persyarat Analisis.....	63
4.3.1 Uji Normalitas.....	63
4.3.2 Uji Homogenitas	65
4.4 Uji Hipotesis.....	67
4.4.1 Uji Paired Sample T-Test	67
4.4.2 Uji Independent Sample T-Test.....	69
4.5 Pembahasan Hasil Penelitian	70

4.5.1 Terdapat pengaruh yang signifikan latihan <i>crossover dribble</i> terhadap teknik <i>dribbling</i>	70
4.5.2 Terdapat pengaruh yang signifikan latihan <i>behind the back dribble</i> terhadap teknik <i>dribbling</i>	73
4.5.3 Terdapat Perbedaan yang signifikan latihan <i>crossover dribble</i> dan <i>behind the back dribble</i> terhadap teknik <i>dribbling</i>	75
4.6 Implikasi Penelitian.....	78
4.6.1 Implikasi Teoritis.....	78
4.6.2 Implikasi Peraktis.....	79
BAB V PENUTUP.....	81
5.1 Rangkuman.....	81
5.2 Simpulan.....	82
5.3 Saran.....	84
DAFTAR PUSTAKA.....	89
LAMPIRAN.....	90



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Norma Penilaian.....	47
Tabel 3.2 Program Latihan.....	50
Tabel 3.3 Sistematika Latihan.....	56
Tabel 4.1 <i>Output Descriptive Statistics</i>	62
Tabel 4.2 <i>Output Uji Normalitas</i>	64
Tabel 4.3 Uji Homogenitas	66
Tabel 4.4 Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i>	68
Tabel 4.5 Hasil Uji <i>Independent Sample T-Test</i>	69



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Latihan <i>Crossover Dribble</i>	14
Gambar 2. Latihan <i>Behind The Back Dribble</i>	16
Gambar 3. Peningkatan kompleksitas gerakan latihan dalam 4 minggu	21
Gambar 4. Kerangka Berpikir	30
Gambar 5. Rancangan Penelitian	37
Gambar 6. <i>Ordinal Pairing</i>	39
Gambar 7. Tes Teknik <i>Dribbling</i> (Mengiring Bola basket).....	45
Gambar 8. Formulir Perhitungan	46
Gambar 9. Pengecekan Denyut Nadi.....	49



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Surat Balasan Observasi	91
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian	92
Lampiran 3. Tabulasi Data Penelitian Kelompok <i>Crossover Dribble</i>	93
Lampiran 4. Tabulasi Data Penelitian Kelompok <i>Behind The Back Dribble</i>	94
Lampiran 5. Hasil Presentase Perubahan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Crossover</i>	95
Lampiran 6. Hasil Presentase Perubahan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Behind The Back</i> ..	96
Lampiran 7. Hasil Analisis Statistik Deskriptif	97
Lampiran 8. Hasil Uji Normalitas	98
Lampiran 9. Hasil Uji Homegenitas	99
Lampiran 10. Hasil Hipotesis	100
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian	101

