



## Pengembangan Latihan *Speed Dribble* Menggunakan *Parachute Dribble* pada Permainan Bolabasket

Indah Permata Sari<sup>1✉</sup>

Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang,  
[bindah13@gmail.com](mailto:bindah13@gmail.com)

### Article Info

*History Articles*  
Submitted : 01 Juli 2020  
Reviewed : 13 Juli 2020  
Accepted : 14 Juli 2020

### Keywords

*Pengembangan;  
Parachute Dribble;  
speed dribble; teknik  
dasar.*

### Abstrak

Fakta di lapangan ketidakseimbangan antara proses latihan kemampuan dribble dengan kemampuan dribble pada permainan bolabasket, membuat lambatnya perkembangan kemampuan dribble setiap individu. Tujuan penelitian ini yaitu (1) mengembangkan alat parachute dribble (2) mengetahui penggunaan produk parachute dribble (3) mengetahui kelayakan produk parachute dribble sesuai penilaian validator. Peneliti menggunakan metode penelitian Research and Development, dengan data kualitatif dan kuantitatif. Menggunakan 5 kategori. Hal ini dilakukan agar didapat data yang empiris dan untuk menghasilkan alat Parachute Dribble yang layak digunakan. Hasil akhir pengembangan, alat dapat digunakan sebagai latihan mandiri dan dapat dikombinasikan dengan metode latihan yang lain. Hasil data skala kecil sebanyak 5 orang dari 3 aspek dan 26 pertanyaan diperoleh data sebesar 85,38% dan data skala besar dari 12 pengguna dengan 13 indikator alat yang telah dibuat oleh peneliti sebesar 88,07% dengan kategori baik. Disimpulkan bahwa alat Parachute Dribble sebagai alat bantu latihan speed dribble bolabasket yang dibuat oleh peneliti layak dan diterima oleh pelatih dan pengguna. Persentase rata-rata dari semua aspek berdasarkan penilaian ahli sesuai bidangnya, didapat persentase 82,30%, maka telah memenuhi kriteria Baik, dengan adanya saran perbaikan pada warna parachute dan kategori beban yang ada.

### Abstract

*Fact in the field imbalance between the process of dribble ability exercises with dribble ability in the basketball, making slow development on individual dribble ability. The purpose of this research is (1) to develop the Parachute dribble tool (2) to determine the use of Parachute dribble (3) to identify parachute dribble product eligibility According to the validator rating. Researchers use research and Development methods, with qualitative and quantitative data. Use 5 categories. This is done in order to obtain empirical data and to produce a well-qualified Parachute Dribble tool. The end result of development, parachute can be used as self exercise and can be combined with other methods of exercise. Small data results as many as 5 people of 3 aspects and 26 questions acquired 85.38% data and large-scale data from 12 users with 13 indicators of tools that have been created by researchers by 88.07% with good categories. It was concluded that the Parachute Dribble tool as a speed Dribble training aid that is created by researchers is worthy and accepted by coaches and users. The average percentage of all aspects based on expert assessment according to ability, gained a percentage of 82.30%, then fulfilled the criteria Good with suggestion from validator in parachute color and burdens that happened.*

© 2020 Semarang State University

Alamat korespondensi :  
Alamat : Gedung F1 Lt.3 FIK UNNES, Kampus Sekaran, Gunung Pati,  
Semarang, 50229  
E-mail : [bindah13@gmail.com](mailto:bindah13@gmail.com)

p-ISSN 2548-4885  
e-ISSN 2548-706x

## PENDAHULUAN

Menurut Imam Sodikun (1992:8) bolabasket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar ke teman), dipantulkan ke lantai (ditempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukkan bola ke basket lawan. Permainan dilakukan oleh dua regu masing-masing terdiri dari 5 pemain, setiap regu berusaha memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri kemasukan sedikit mungkin.

Menggiring bola adalah salah satu dasar bolabasket yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap individu yang ikut terlibat dalam pertandingan bolabasket (John Oliver, 2007: 49). Hal Wissel (2000:96) menyatakan bahwa dribble terdiri dari control dribble, speed dribble, foot fire dribble, change of pace dribble, retreat dribble, inside out dribble, behind the back dribble.

Menurut (Danny Kosasih, 2009:40) speed dribble adalah dribble yang dilakukan dengan berlari, agar bola tidak terlepas saat melakukan dribble, kontrol bola dilakukan dengan memberikan dorongan ke depan sehingga pemain terlihat sedikit mengejar bola. Bola memantul tidak boleh melebihi pinggang saat melakukan dribble dengan maksud agar bola mudah dijangkau dan tidak mudah terkena steal. Jadi saat melakukan latihan speed dribble mulailah dengan kecepatan yang rendah lalu tingkatkan kecepatan secara terus menerus sampai terjadi kesalahan.

Dalam menguasai teknik speed dribble hal yang harus dikuasai adalah kecepatan, kelincahan, dan penguasaan bola. Menurut Jon Olivier (2003:152) latihan speed dribble dapat dilakukan dengan memanfaatkan media cone

sebagai rintangan dalam melakukan dribble. Pemain melewati cone secara terkendali dan secepat mungkin.

Menurut Elul (dalam Miarso, 2007) teknologi adalah pemimpin secara keseluruhan dan memiliki metode rasional – karakteristik khas efisiensi dalam setiap bidang kegiatan manusia. Peneliti ingin mengembangkan sebuah alat yang memberi efisiensi dan keefektifan bagi para pelatih dan atlet dalam melakukan latihan dribble terutama pada pengembangan kemampuan speed dribble.

Alat ini dirancang dan dibuat berdasarkan hasil modifikasi dari alat yang telah digunakan oleh atlet olahraga atletik dan alat penahan beban yang telah ada dan digunakan oleh para trainer untuk melatih atlet di NBA (National Basketball Assosiation), yang digunakan sebagai penahan beban atau resistensi beban saat berlari, alat yang dirancang untuk melatih kemampuan speed dribble ini bernama parachute dribble. Alat ini didesain menggunakan material bahan parachute cloth and netting yang tidak tembus angin, ringan, namun tetap menghasilkan resistensi yang besar saat berlari dan strap yang menggunakan bahan nylon yang memiliki kelebihan lebih nyaman digunakan dan diatur saat dipasangkan ke tubuh pemain. Karena pendahuluan tanpa sub judul maka teori dan tinjauan pustaka dapat ditulis untuk memperkuat argument mengenai urgensi penelitian (Nugroho, 2009).

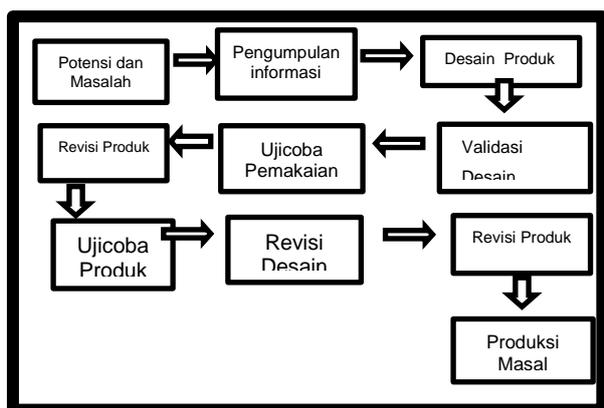
## METODE

Secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2008:3). Pengertian dari Metode penelitian dan pengembangan atau dalam bahasa Inggrisnya *Research and Development* menurut Sugiyono (2017: 407) adalah metode penelitian yang

digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut.

Pengembangan yang dilakukan dalam penelitian ini merupakan pengembangan alat bantu latihan berupa alat *parachute* yang digunakan untuk melatih kemampuan *dribble* dalam permainan bolabasket. Alat ini terbuat dari bahan parasut dengan berbahan *parachute cloth and netting* yang bertujuan untuk memberi resistensi tahanan. Alat ini dapat digunakan oleh pemain dalam mengembangkan kemampuan *dribble* yang lebih inovatif.

Prosedur pengembangan yang digunakan pada penelitian ini mengacu pada langkah-langkah dalam (Sugiyono 2017: 409) yang menyampaikan ada sepuluh langkah dalam penelitian *research and development*.



Gambar 3.1 Langkah-langkah R&D menurut Borg and Gall dalam Sugiyono (37)

Uji validasi oleh para ahli sesuai dengan bidang penelitiannya, pada penelitian ini adalah pelatih. Peneliti melibatkan tiga pelatih yaitu Dudy Setyawan sebagai kepala pelatih di PPLOP Jawa Tengah, Oktian Primanda Wibowo sebagai pelatih di SMA Taruna Nusantara dan PPOPD Kabupaten Magelang, dan Hengki Ardian sebagai pelatih di SMAN 14 Semarang.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Sampling Purposive* yaitu pengambilan sampling dengan pertimbangan atau kriteria tertentu.(Sugiyono, 2008:124).

Uji kelompok kecil terhadap produk yang dikembangkan dengan menggunakan subjek uji coba mahasiswa IKK bolabasket jurusan PKO 2017 UNNES dengan jumlah subyek 5 sampel untuk memperoleh data awal apakah produk ini layak untuk dipublikasikan. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 9 Maret 2020 di Gedung Olahraga Prof. Kamiso FIK UNNES. Setelah dilakukan revisi pada uji coba kelompok kecil tahap selanjutnya adalah melakukan uji coba kelompok besar. Sampel yang digunakan dalam uji coba kelompok besar ini adalah atlet bolabasket klub HOOPS sebanyak 12 peserta. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 14 April 2020 di lapangan bolabasket Gladiol Magelang.

Jenis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah data kualitatif dan data kuantitatif. Data kualitatif didapatkan dari evaluasi penilain berupa komentar dan saran perbaikan terhadap produk penelitian yang diberikan oleh para ahli media dan ahli materi. Sedangkan data kuantitatif merupakan data pokok yang didapatkan dari presentase dalam pengumpulan hasil kuesioner para responden.

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah atau lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah.” (Suharsimi Arikunto, 2013: 203).

Dalam penelitian dan pengembangan. Skala *Likert* digunakan untuk mengembangkan instrumen yang digunakan untuk mengukur sikap, persepsi, dan pendapat seseorang atau sekelompok orang terhadap potensi dan permasalahan suatu objek, rancangan suatu produk, proses membuat produk dan produk yang sudah dikembangkan atau diciptakan (Sugiyono, 2015: 136). Kuesioner yang ditujukan kepada sampel maupun ahli materi dan ahli

media menggunakan skala likert yang mana menggunakan lima jawaban dari sangat positif sampai sangat negatif yang dapat berupa kata-kata antara lain, sangat baik, baik, cukup baik, tidak baik, sangat tidak baik.

Analisis data mencakup seluruh kegiatan mengklarifikasi, menganalisa, memakai dan menarik kesimpulan dari semua data yang terkumpul dalam tindakan. Setelah data terkumpul, maka data tersebut akan diolah. Jenis data yang didapatkan adalah data kualitatif dan data kuantitatif. Data kualitatif didapatkan dari saran perbaikan dari ahli media dan ahli materi. Sementara data kuantitatif diperoleh dari hasil angket kelayakan dari pengembangan *Parachute Dribble* sebagai alat bantu latihan *speed dribble* pada permainan bolabasket. Data yang didapat dari angket ahli media dan ahli materi akan dikembangkan dan dilakukan perbaikan sebagaimana apa yang telah disarankan oleh ahli media dan materi.

Menurut Ali (Dalam Ipang dan Heri, 2014:41-42) untuk memperoleh persentase dari suatu nilai, dapat di cari dengan rumus:

$$NP = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

- NP = Nilai dalam %
- n = Adalah nilai yang diperoleh
- N = Jumlah seluruh nilai
- 100% = Konstanta

Dari hasil persentase yang diperoleh kemudian diklasifikasikan untuk memperoleh kesimpulan data. Pada tabel dibawah akan disajikan klasifikasi persentase

Tabel 1. Klasifikasi Presentase

Presentase	Klasifikasi	Makna
0% - 20%	Tidak Baik	Dibuang
20,1% - 40%	Kurang Baik	Diperbaiki
40,1% - 70%	Cukup Baik	Digunakan (bersyarat)

70,1% - 90%	Baik	Digunakan
90,1% - 100%	Sangat Baik	Digunakan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengembangan penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan parasut sebagai alat bantu latihan *speed dribble*, penggunaan parasut dalam latihan *speed dribble*, dan menguji kelayakan produk *parachute dribble* berdasarkan penilaian oleh para validator. Pengembangan alat ini melibatkan responden pemain bolabasket dari IKK Bolabasket PKO 2017 dan pemain klub bolabasket HOOPS. Pada metode *research and development* (RnD), langkah penelitian pengembangan antara lain : pengumpulan informasi, melakukan perencanaan, mengembangkan produk awal, pengujian lapangan awal, melakukan revisi utama, melakukan uji coba produk, melakukan revisi produk, melakukan uji coba produk, revisi produk akhir, membuat laporan produk Menurut Borg and Gall dalam sugiyono ( 2015:35 ). Penelitian dan pengembangan ini adalah pengembangan alat bantu latihan *speed dribble* menggunakan *parachute dribble* pada permainan bolabasket dan adapun yang menjadi pembahasan antara lain : Komponen pembuatan *parachute dribble* terbuat dari bahan *parachute clutch and netting* dan *strap* yang terbuat dari bahan *nylon*. *parachute dribble* terdiri dari dua bagian yaitu *parachute* dan *strap* dalam aspek segi desain warna peneliti mengembangkan dengan warna. Pada aspek penggunaan meliputi tentang kapan dan bagaimana alat ini digunakan pada saat latihan. Pengembangan ini mengkhususkan pada latihan teknik dasar *dribble* terkhususnya pada teknik *speed dribble*. Dengan penggunaan alat bantu pengembangan ini dapat menunjang latihan yang lebih efektif dan efisien, sebagai metode bentuk latihan baru yang lebih inovatif, dan *packaging* yang ringan dan mudah untuk dibawa memungkinkan untuk menjadi salah satu opsi

pada pemain untuk menjadikan teman latihan mandiri. Pengembangan alat ini diujicobakan sebanyak 3 kali dengan responden yang berbeda yang terdiri dari, ahli pengembangan alat dan pemain bolabasket. Ukuran bentangan *parachute dribble* juga telah disesuaikan agar tidak terlalu berat ataupun terlalu ringan untuk pengguna, dan menyesuaikan agar tetap dapat digunakan pada lapangan *indoor* dan *outdoor*.

Sebelum produk penelitian di uji coba kelompok kecil sebuah produk harus terlebih dahulu divalidasi oleh ahli yang mamang kompeten dibidangnya. Validasi produk dapat dilakukan dengan cara menghadirkan beberapa pakar atau tenaga ahli yang sudah berpengalaman untuk menilai produk baru yang dirancang tersebut (Sugiyono, 2017: 414).

Data yang diperoleh dalam penelitian pengembangan ini melalui dua cara, yaitu data dari tinjauan ahli yang diuji cobakan kepada kelompok kecil dan data dari uji coba kelompok besar. Data meliputi: (1) data evaluasi tahap pertama, yaitu tinjauan ahli dan data dari hasil uji coba kelompok kecil, (2) data evaluasi tahap kedua, yaitu data dari hasil uji coba kelompok besar.

Aspek fisik yang terdapat pada alat bantu *parachute dribble* menunjukkan persentase sebesar 85%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi syarat dan kriteria “Baik” (digunakan)

Aspek desain yang diterapkan dalam pembuatan alat bantu *parachute dribble* menunjukkan persentase 83%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi syarat dan telah memenuhi syarat kriteria “Baik”. (digunakan)

Aspek penggunaan alat *parachute dribble* dengan latihan untuk teknik *speed dribble* menunjukkan persentase 76%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini

telah memenuhi syarat dan kriteria “Baik”. (digunakan)

Dari hasil data diatas didapatkan total persentase skor sebesar 82,30% yang termasuk dalam kategori baik/layak, namun dalam uji lapangan perlu adanya perbaikan sesuai dengan saran dan masukan dari validator ahli, maka dinyatakan layak ujicoba lapangan dengan revisi sesuai saran.

Revisi produk dilakukan berdasarkan saran dan masukan dari para validator ahli dan dosen pembimbing. Pengembangan alat bantu *speed dribble* menggunakan *parachute dribble* yang perlu adanya perbaikan dari segi kualitas sesuai dengan penilaian, saran dan masukan, beberapa revisi yang dimaksud pada pengembangan ini yaitu :

- 1) Warna *parachute clutch* yang monoton (hitam abu) menjadi variasi warna
- 2) Kategori komposisi beban yang ada pada

Aspek yang Dinilai	skor yang Diperoleh	skor maksimal	%	kategori
Fisik	257	300	86,33	Baik
Desain	105	125	84	Baik
Penggunaan	193	225	86,77	Baik
<b>Total skor</b>	555	650	85,38	Baik

*parachute dribble*.

3) Tabel 3. Data hasil Uji coba kelompok kecil

Hasil uji coba skala besar pada pemain bolabasket klub HOOPS mengenai pengembangan alat bantu latihan *speed dribble* menggunakan *parachute dribble* mendapatkan hasil akhir pada segi aspek fisik yaitu dengan 87 % dengan kategori “baik”, aspek desain 88% dengan kategori “baik” dan pada segi aspek kegunaan 89% dengan kategori “baik”, sehingga total penilaian kelayakan pengembangan alat bantu latihan *speed dribble* menggunakan

*parachute dribble* berdasarkan responden pemain sebesar 88,09% dengan kategori “baik”.

## KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Hasil rerata dari uji coba skala kecil adalah sehingga dapat disimpulkan bahwa pengembangan alat bantu latihan speed dribble menggunakan parachute dribble adalah 85,38 % yang berarti baik dan layak untuk digunakan. Pada hasil rerata uji coba skala besar didapatkan nilai 88,07 % yang berarti layak digunakan, setelah melalui validasi ahli dan melakukan uji coba didapatkan hasil produk. Hasil produk pengembangan dengan judul penelitian pengembangan alat bantu latihan speed dribble menggunakan parachute dribble pada permainan bolabasket dengan perpaduan parachute clutch sebagai resistensi tegangan dan strap yang berfungsi sebagai pengatur dan penghubung antara parachute dengan tubuh pemain. Parachute dribble terbuat dari parachute clutch and netting dan strap yang terbuat dari bahan nylon. Rentangan/bentangan pada parachute dribble telah disesuaikan agar resistensi sesuai oleh para pengguna. Pemilihan strap dengan bahan nylon yang lebih nyaman digunakan. Alat parachute dribble mempunyai kegunaan sebagai latihan teknik dasar dribble terutama pada spesifikasi speed dribble. Alat parachute dribble diharapkan dapat menjadi salah satu opsi pemain menjadikan media partner latihan mandiri untuk meningkatkan kemampuan speed dribble. Alat parachute dribble diharapkan dapat menjadi salah satu opsi kepada pelatih sebagai peningkatan efektifitas dan efisiensi metode latihan speed dribble

## DAFTAR PUSTAKA

Amber, vic. 2011. petunjuk untuk pelatih dan pemain bola basket. Bandung: pionir jaya.

- Danny Kosasih. (2009). Fundamental Basketball First Step to Win. Semarang: CV. Elwas Offset.
- Darmawan, Gede Eka Budi. 2016. Penerapan Metode Latihan Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribble Bola Basket Ditinjau dari Koordinasi Mata dan Tangan. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha (Hal 212)
- Imam Sodikun. 1992. Olahraga Pilihan Bola Basket. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Khusnawan, Isa. 2015. “Hubungan kecepatan lari dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler bolabasket putra di SMAN 2 Banguntapan Kabupaten Bantul”.Skripsi.FIK, Pend. Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Krause, J. V., Meyer, Don., & Meyer, Jerry. (2008). Basketball Skills & Drills: Th ird Edition. USA: Human Kinetics.
- Mohammad, Ali Ridho. 2017.”Pengaruh latihan dengan menggunakan parasut terhadap kecepatan lari 60 M”.Surabaya. Pusat Kajian Universitas Negeri Surabaya.
- Novianti, Dwi dkk. 2017. “Latihan lari zig zag terhadap kecepatan dribbling dalam permainan bolabasket” dalam Jurnal Keolahragaan. Sumatra Selatan: Universitas Sriwijaya.
- Nuril Ahmadi. 2007. Panduan Olahraga Bola Basket. Surakarta : Era Pustaka Utama.
- Oliver, Jon. 2007. Dasar-Dasar Bolabasket. Bandung : Pakar Raya.
- Pramutadi Asri, Lesly dan Suousepa.”Pengembangan Alat Parasut Lari untuk Meningkatkan Kualitas Lari” .SNIPS.02/Th.2016/Juli,2016:116-120.
- Romadhon. 2017. “Pengaruh latihan menggunakan resistance band terhadap power tungkai atlet ukm taekwondo UNY”. Skripsi. FIK, Pend. Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Siti Nurrochmah, Supriyadi dan I Nengah Sudjana. 2009. Pengembangan Instrumen Tes Bolabasket Bagi Pemula. Jakarta : Asisten Deputi IPTEK Olahraga, Deputi Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga, Kemenpora R.I.
- Sugiyono. 2015. Metode Penelitian Dan Pengembangan. Bandung: Alfabeta

- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Triano, Rahmadani. 2019. "Pengembangan alat receive pass Isebagai alat bantu latihan chest pass pada permainan bola basket".Skripsi.FIK, Pend. Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Semarang.
- Wissel, H. (2000). *Langkah Sukses dalam Bolabasket*. (Terjemahan Bagus Pribadi). United State: Champaign, IL. (Buku asli diterbitkan tahun 1997).