

**PENGARUH PERMAINAN *SMALL SIDE GAME* TERHADAP  
KEMAMPUAN *DRIBBLE* BOLA BASKET PADA SISWA  
EKSTRAKURIKULER SMAN 1 KALITIDU  
BOJONEGORO**



**UNUGIRI**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

**2024**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Novia Sisca Irani

Nim 3220200463

Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Alamat : Ds.Miyono Kec.Sekar Kab,Bojonegoro

Dengan menyatakan bahwa skripsi yang berjudul ” PENGARUH PERMAINAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLE* BOLA BASKET PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMAN 1 KALITIDU BOJONEGORO” adalah hasil karya sendiri dan bebas plagiat.apa bila di kemudian hari terdapat plagiat dalam skripsi ini maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan.

Bojonegoro,30 Juni 2024



Novia Sisca Irani

NIM: 3320200463

UNUGIRI

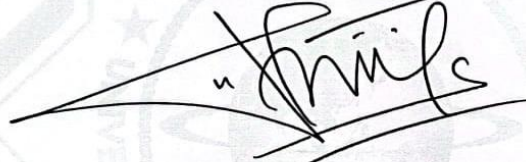
## HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Novia Sisca Irani  
NIM : 3220200463  
Judul : Pengaruh Permainan *Small Sided Games* Terhadap Kemampuan  
*Dribble* Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1  
Kalitidu Bojonegoro

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi.

Bojonegoro, 10 Juli 2024

Pembimbing I



Dr. Hasan Saifuddin, M.Pd  
NIDN. 0716039801

Pembimbing II



Dr. Benny Widya Priadana M.Pd  
NIDN. 0703078902

## HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Novia Sisca Irani  
NIM : 3220200463  
Judul : Pengaruh Permainan *Small Sided Games* Terhadap Kemampuan *Dribble* Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kalitidu Bojonegoro

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 18 Juli 2024

Dewan Penguji

Penguji I

Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd., M.Kes  
NIDN. 0710029103

Penguji II

Dr. H. M. Ridlwan Hambali, Lc., MA  
NIDN. 2117056803

Penguji III

Dr. Hasan Saifuddin, M.Pd  
NIDN. 0716039801

Penguji IV

Dr. Benny Widya Priadana, M.Pd  
NIDN. 0703078902

Mengetahui,

Dekan Fakultas  
Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd  
NIDN: 0721059101

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani  
Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Hilmy Alifriad, M.Pd  
NIDN: 0707048904

## MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“ Allah Tidak Membebani Seseorang Melainkan Sesuai dengan kemampuannya “

(Q.S Al Baqarah : 286)

“ Allah tidak akan menguji hambanya melebihi batas kemampuannya, jika berada di posisi dengan keadaan yang sangat berat, percayalah akan ada suatu hal yang indah yang telah di persiapkan “

(Ustadz Hanan Attaki)

## PERSEMBAHAN

Tiada lembar yang paling inti dalam skripsi ini kecuali lembar persembahan.

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

Teruntuk ke dua orang tua saya, saya ucapkan terimakasih atas doa, dukungan dan juga kasih sayang, yang telah mensupprot saya untuk menyelesaikan skripsi ini, saya persembahkan karya tulis sederhana ini dan gelar yang telah saya dapat untuk Ayah dan Ibu.

Untuk ini saya ucapkan terima kasih pada diri saya sendiri, karena telah berusaha dan berjuang sampai pada titik ini, sehingga mampu melewati proses dalam penyelesaian skripsi yang telah saya buat.

Kepada dosen pembimbing saya, saya ucapkan terima kasih karena telah membantu dalam proses pengerjaan skripsi saya dengan penuh kesabaran dan keikhlasan

Orang-orang yang saya sayangi dan saya cintai dalam kehidupan saya, M. Burhanudin Ali Aldiansyah, yang telah menemani dan selalu mendukung saya dalam suka maupun duka.

## ABSTRACT

Novia Sisca Irani. 2024. *The Effect of Small Side Games on Basketball Dribbling Ability in Extracurricular Students of SMAN 1 Kalitidu Bojonegoro*. Skripsi, Department of Sports, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University. Main Supervisor Dr.Hasan Saifuddin, M.Pd and Associate Supervisor Dr.Benny Widya Priadana, M.Pd.

Kata Kunci : *small sided games, dribble bola basket*

The purpose of this study is to see if there is an influence of *the small sided games* method on basketball dribble *ability* in extracurricular students of SMAN 1 Kalitidu Bojonegoro. This research is a type of *pre-experimental* research using *a one group pretest-posttest design*. The sample determination used *purposive sampling* which amounted to 62 students. The instrument used in this research uses a basketball *dribble ability test* .

Based on the results of the t test, it shows that the *paired sample t test* is worth  $0.000 < 0.05$ , which means,  $H_a$  is accepted and  $H_o$  is not accepted. The increase that occurred in this study was the average score in the *pretest* was 18.65 seconds while the average score *of the posttest* was 08.91 seconds, so the increase that occurred was 54%. In this study, the value is in the form of time, so if the time is less, there is an increase, but if there is more time, there is no increase. So it can be concluded that there is an influence of *small sided games* on *dribble ability* in basketball learning.



UNUGIRI

## ABSTRAK

Novia Sisca Irani. 2024. Pengaruh *Permainan Small Side Games Terhadap Kemampuan Dribble Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler SMAN 1 Kalitidu Bojonegoro*. Skripsi, Jurusan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Dr. Hasan Saifuddin, M.Pd dan Pembimbing Pendamping Dr. Benny Widya Priadana, M.Pd.

Kata Kunci : *small sided games, dribble bola basket*

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat adakah pengaruh dari metode permainan *small sided games* terhadap kemampuan *dribble* bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Kalitidu Bojonegoro. Penelitian ini termasuk jenis penelitian *pre experimental* dengan menggunakan desain *one group pretest-posttest design*. Pada penentuan sampel menggunakan *purposive sampling* yang berjumlah 62 siswa. Instrumen yang di gunakan dalam peneltian ini menggunakan tes kemampuan *dribble* bola basket.

Berdasarkan hasil dari uji t menunjukkan bahwa uji *paired sample t test* bernilai  $0.000 < 0.05$  yang artinya,  $H_a$  diterima dan  $H_o$  tidak diterima. Peningkatan yang terjadi pada penelitian ini nilai rata-rata pada *pretest* yaitu 18,65 detik sedangkan nilai rata-rata *posttest* 08,91 detik jadi peningkatan yang terjadi sebesar 54%. Pada penelitian ini nilai berbentuk waktu jadi jika waktu semakin sedikit maka terdapat peningkatan tetapi jika waktu lebih banyak maka tidak ada peningkatan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat terdapat pengaruh permainan *small sided games* terhadap kemampuan *dribble* pada pembelajaran olahraga bola basket.



UNUGIRI

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dengan mengucapkan alhamdulillah sebagai ungkapan rasa syukur atas kehadiran Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Permainan *Small Side Games* terhadap Kemampuan *Dribble* Bola Basket pada siswa Kelas XI di SMAN 1 kalitidu Bojonegoro”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian dan menyusun skripsi pada program Strata-1 di program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc. M. A. selaku PLT Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri yang telah menyediakan berbagai fasilitas dan pelayanan.
2. Astrid Chandra Sari, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
3. Dr. Hilmy Aliriad.M.Pd selaku Kaprodi program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, yang telah mengizinkan dalam penulisan skripsi ini.
4. Dr. Hasan Saifuddin, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan dalam penyelesaian tugas skripsi
5. Dr. Benny Widya Priadana, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan, saran, untuk memperbaiki penulisan skripsi.
6. Bapak Ibu Dosen program studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
7. Seluruh Staff dan Tata Usaha Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri yang telah membantu saya dari awal perkuliahan hingga ujian skripsi.



8. SMAN 1 Kalitidu beserta guru pembimbing yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian.
9. Teman-teman seperjuangan program studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi Angkatan 2020 atas semua dukungan, semangat, serta kerjasamanya.
10. Dan yang terakhir, kepada diri saya sendiri, terimakasih sudah bertahan sejauh ini. Terimakasih tetap memilih untuk berusaha walaupun seringkali merasa putus asa. Terima kasih selalu bangkit dan tidak lelah dalam mencoba. Terima kasih karena mampu menyelesaikan skripsi ini dan berproses dengan baik.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini memiliki banyak kekurangan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan olahraga dan penerapan di lapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut. Aamiin Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Bojonegoro, 15 Mei 2024

Penulis

Novia Sisca Irani

UNUGIRI

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN SAMPUL DALAM</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSYARATAN PENULISAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	4
1.3. Tujuan Penelitian.....	4
1.4. Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat teoritis .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI</b> .....	<b>5</b>
2.1. Kajian Pustaka.....	5
2.2 Kajian Teori .....	6
2.3 Kerangka Berfikir.....	28
2.4 Hipotesis.....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>30</b>
3.1. Jenis penelitian .....	30
3.2. Desain penelitian .....	30
3.3. Populasi dan Sampel Penelitian.....	31
3.3.1. Populasi .....	31
3.3.2. Sampel.....	31

3.4. Waktu Penelitian dan Lokasi Penelitian.....	32
3.5. Instrumen Penelitian.....	33
3.6. Teknik Pengambilan Data .....	34
3.6.1. Tes awal ( <i>pretest</i> ) .....	34
3.6.2. Perlakuan ( <i>Treatment</i> ).....	35
3.6.3. Tes akhir ( <i>posttest</i> ) .....	36
3.7. Teknik pengumpulan data .....	36
3.7.1. Observasi.....	36
3.7.2. Dokumentasi .....	37
3.8. Teknik analisis data .....	37
3.8.1. Uji Normalitas.....	37
3.8.2. Uji Homogenitas .....	37
3.8.3. Uji Hipotesis.....	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>39</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	39
4.1.1 Penyajian Data .....	39
4.1.2 Pengujian Analisis Data Statistik.....	41
4.2 Pembahasan.....	43
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>45</b>
5.1. Kesimpulan .....	45
5.2. Saran.....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>46</b>



## DAFTAR BAGAN

### Bagan

2. 1 Kerangka Berfikir.....	26
-----------------------------	----



## DAFTAR GAMBAR

### Gambar

2.1 Teknik <i>Chest pass</i> Bola Basket.....	12
2.2 Teknik <i>Bounce pass</i> Bola Basket.....	13
2.3 Teknik <i>Overhead</i> Bola Basket .....	14
2.4 <i>Dribble</i> Bola Basket.....	15
2.5 <i>Shooting</i> Bola Basket.....	16
2.6 <i>Set Shoot</i> Bola Basket .....	17
2.7 <i>Jump Shoot</i> Bola Basket.....	17
2.8 <i>Lay Up</i> Bola Basket .....	18
2.9 <i>Pivot</i> ke Depan <i>Front Pivot</i> .....	19
2.10 <i>Pivot</i> ke Belakang <i>Reverse Pivot</i> .....	20
2.11 Ukuran Lapangan Bola Basket.....	21
2.12 Jarak Area Hukuman sumber .....	22
2.13 Bola Basket .....	22
2.14 Tinggi Ring Basket .....	23
2.15 Papan Pantul Bola Basket .....	24
3.1 Tes Kemampuan <i>Dribble</i> Bola Basket.....	34
4. 1 Rata-rata Nilai <i>Pottest</i> dan <i>Pretest</i> .....	40
4. 2 Hasil Uji Normalitas .....	41
4. 3 Hasil Uji Homogenitas.....	42
4. 4 Hasil Uji <i>Paired Sample Test</i> .....	43

UNUGIRI

## DAFTAR TABEL

### Tabel

3. 1 <i>One Group Pretest-Posttest Design</i> .....	31
3. 2 Data Sampel .....	32
3. 3 Rincian Pertemuan .....	32
3. 4 Norma Penilaian Kemampuan <i>Dribble</i> Bola Basket.....	34
4. 1 Peningkatan Hasil <i>Treatment</i> .....	40



# UNUGIRI

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

1. Nilai <i>Dribble</i> Bola Basket.....	53
2. Nilai <i>Dribble</i> Bola Basket.....	54
3. Nilai <i>Dribble</i> Bola Basket.....	55
4. Nilai <i>Dribble</i> Bola Basket.....	56
5. Nilai <i>Dribble</i> Bola Basket.....	57
6. Nilai <i>Dribble</i> Bola Basket.....	58
7. Nilai <i>Dribble</i> Bola Basket.....	59
8. Nilai <i>Dribble</i> Bola Basket.....	60
9. Nilai <i>Pretest</i> .....	61
10. Nilai <i>Posttest</i> .....	63
11. Program Latihan Harian Bola Basket .....	67
12. Denyut Nadi Maksimal .....	75
13. Cara Menentukan Intensitas Latihan.....	77
14. Absensi Siswa .....	78
15. Hasil Olah SPSS.....	79
16. Dokumentasi Lapangan Bola Basket .....	81
17. Dokumentasi Kegiatan.....	81
18. Surat Penelitian .....	83
19. Surat Balasan Penelitian.....	84

UNUGIRI