

**PENGARUH METODE PEMBELAJARAN SIRKUIT
TRAINING TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN
DRIBBLE BOLA BASKET KELAS VII SMP NEGERI 2
BOJONEGORO**

SKRIPSI

Disusun sebagai salah satu syarat
Untuk emenuhi gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Oleh:

Sania Lutfina Salma
3220190323

UNUGIRI

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN
DAN REKREASI**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NADHLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

2023

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek plagiarisme dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim plagiarisme.

Bojonegoro,



Sania Lutfina Salma

NIM : 3220190323

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Satria Lutfina Salma

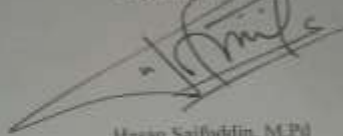
Nim : 3220190323

Judul : Pengaruh Metode Pembelajaran *Sirkuit Training* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribble Bola Basket* Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Bojonegoro.

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

Bojonegoro, 12 Juli 2023

Dosen Pembimbing I



Hasan Saifuddin, M.Pd

NIDN.0716039801

Dosen Pembimbing II



Benny Widya Priadana, M.Pd

NIDN: 0703078902

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Sania Lutfina Salma

Nim : 3220190323

Judul : Pengaruh Metode Pembelajaran *Sirkuit Training* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribble* Bola Basket Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Bojonegoro.

Telah dipertahankan dihadapan penguji pada tanggal 01 Juli 2023.

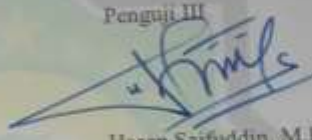
Dewan Penguji

Penguji I



Nurman Ramadhan, M.Pd
NIDN: 0726039102

Penguji III



Hasan Saifuddin, M.Pd
NIDN:071639801

Penguji II



Dr. Ifa Khoiria Ningrum, SE., M.M
NIDN: 0709097805

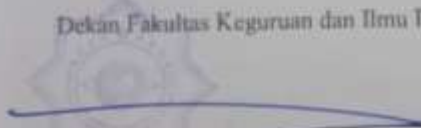
Penguji IV



Benny Widya Priadana, M.Pd
NIDN: 0703078902

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd
NIDN: 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd
NIDN: 0707048904

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya

(QS Al Baqarah 286)

Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras. Tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan. Tidak ada kemudahan tanpa doa

(Ridwan Kamil)

PERSEMBAHAN

Untuk Ayah,Ibu,Kakak,Adek dan Sahabatku



KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT yang maha pengasih dan maha penyayang. Puji syukur kami panjatkan atas kehadirat-Nya yang telah melimpahkan rahmat, hidayah serta inayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan PROPOSAL SKRIPSI dengan judul : Pengaruh Metode Pembelajaran *Sirkuit Training* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribble* Bola Basket Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Bojonegoro. Laporan skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat mengerjakan skripsi pada program Strata-1 Di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan. Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri

Namun tidak lepas dari semua itu, penulis menyadari bahwa terdapat kekurangan-kekurangan dari apa yang diharapkan dan tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu kami ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I, Selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
2. Ibu Astrid Candra Sari, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan.
3. Bapak Hilmy Aliriad, M.Pd Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
4. Bapak Hasan Saifuddin, M.Pd Selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga dan waktunya serta membimbing agar memberikan yang terbaik untuk menyelesaikan proposal skripsi ini.
5. Bapak Benny Widya Priadana, M.Pd yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga dan waktunya serta membimbing agar memberikan yang terbaik untuk menyelesaikan proposal skripsi ini.
6. Ibu Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd M, Kes yang telah memberikan ilmu, tips dan trik dalam mengerjakan proposal skripsi agar selesai tepat waktu.

7. Seluruh Dosen PJKR Universitas Nahdlatul Ulama Sunan giri yang telah memberikan ilmu dan pembelajaran yang bermanfaat.
8. Kedua orang tua saya yang selalu mendoakan dan memeberikan dukungan dalam perjalanan menuju kesuksesan.
9. Kakak Phasa yang selalu mensupport adeknya agar selalu kuat dan bisa melakukan hal yang terbaik.
10. Sahabat saya Puji yang selalu menemani saya dalam situasi apapun.
11. Teruntuk diri saya sendiri, Terimakasih sudah mau berjuang sampai saat ini.



ABSTRAK

Salma, Sania Lutfina.2023. *Pengaruh Metode Pembelajaran Sirkuit Training Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribble Bola Basket Siswa Kelas Vii Smp Negeri 2 Bojonegoro*. Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nadhlatul Ulama Sunan Giri Pembimbing Utama Hasan Saifuddin,M.Pd Dan Pembimbing Pendamping Benny Widya Priadana, M.Pd.

Kata Kunci : Sirkuit *Training,dribble* Bola Basket

Latar belakang masalah pada penelitian ini yaitu, rendahnya kemampuan *dribble* bola basket pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Bojonegoro. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh kemampuan *dribble* dengan metode sirkuit *training* pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Bojonegoro.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Pre-Eksperimen dengan desain penelitian *one group pre-test post-test* dengan sampel kelas VII-D sebanyak 32 siswa. Teknik pengambilan data menggunakan Tes kemampuan *dribble* bola basket dan dokumentasi berupa foto.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan metode sirkuit *training* dapat meningkatkan kemampuan *dribble* bola basket dengan presentase ketuntasan sebesar 56,25%. Saran yang dapat disampaikan dari penilitian ini diharapkan dengan metode sirkuit *training* dapat dijadikan alternatif untuk meningkatkan pembelajaran terhadap kemampuan *dribble* bola basket.

ABSTRACK

Salma, Sania Lutfina.2023. The influence of the circuit training learning method on improving the basketball dribble ability of grade VII students of Smp Negeri 2 Bojonegoro. Thesis of Health and Recreation Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Nadhlatul Ulama University Sunan Giri Main Supervisor Hasan Saifuddin, M.Pd and Companion Supervisor Benny Widya Priadana, M.Pd.

Keywords: Training Circuit, Basketball dribble

The background of the problem in this study is the low ability of basketball dribbles in grade VII students of SMP Negeri 2 Bojonegoro. This study aims to determine whether there is an influence of dribble ability with the circuit training method on grade VII students of SMP Negeri 2 Bojonegoro

The method used in this study was an experiment with a research design of one group pre-test post-test with a sample of class VII-D as many as 32 students. Data retrieval techniques using basketball dribble ability tests and documentation in the form of photos and videos.

The results showed that the circuit training method can increase basketball dribble ability with a completeness percentage of 56,25%. Suggestions that can be conveyed from this research are expected with the circuit training method can be used as an alternative to improve learning of basketball dribble abilities.

UNUGIRI

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR BAGAN	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	41
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah	4
1.3. Tujuan Penelitian	4
1.4. Manfaat Penelitian.....	5
1.5. Batasan Masalah	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	6
2.1. Dasar Teori Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).....	6
2.2. Bola Basket.....	8
2.3. Teknik Dribble Bola Basket	10
2.4. Variasi Sirkuit <i>Training</i>	12
2.5. Penelitian Relevan	15
2.6. Hubungan Sirkuit <i>Training</i> dengan Bola Basket.....	16
2.7. Kerangka Berfikir	17
2.8. Hipotesis	18
BAB III METODE PENELITIAN	19
3.1. Desain Penelitian	19

3.2. Populasi dan Sampel.....	20
3.3. Waktu dan Tempat Penelitian	21
3.4. Variabel Penelitian	21
3.5. Teknik Pengumpulan Data	21
3.6. Teknik Analisis Data	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	31
4.1 Hasil Penelitian.....	31
4.2 Uji Prasyarat.....	31
4.3 Uji Hipotesis.....	33
4.4 Pembahasan.....	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	36
5.1 Kesimpulan.....	36
5.2 Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA	37



UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel

Tabel 3.1 Jumlah Sampel	23
Tabel 3.2 Kategori Penilaian.....	25
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas.....	32
Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas.....	32
Tabel 4.5b Paired Sampel Statistic.....	33



DAFTAR BAGAN

BAGAN

Bagan 2.3 Kerangka Berfikir.....	20
Bagan 3.2 Alur Penelitian.....	23



DAFTAR GAMBAR

GAMBAR

Gambar 2.1 Permainan Bola Basket.....	9
Gambar 2.2 Lapangan Bola Basket.....	10
Gambar 2.3 <i>Dribble</i> Bola Basket.....	12
Gambar 2.4 Pos-Pos Latian Sirkuit.....	15
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	22
Gambar 3.3 Instrument Test.....	24
Gambar 3.4 Pemanasan.....	26
Gambar 3.5 Menggiring Bola.....	26
Gambar 3.6 <i>Dribble</i> melewati <i>Cone</i>	27
Gambar 3.7 Pendinginan.....	28
Gambar 3.9 Peralatan.....	28



UNUGIRI



UNUGIRI