

MENINGKATKAN KECEPATAN DRIBBLING BASKET SISWA EKSTRAKURIKULER DENGAN *THE FASTEST GET IT*

Daniel Stevanus¹, Shandy Pieter Pelamonia², Hayati³

danielstevanus219@gmail.com¹, shandypieter@unipasby.ac.id², hayati@unipasby.ac.id³

Universitas Adi Buana Surabaya

<u>Article Info</u>	<u>ABSTRAK</u>
Article history: Published April 30, 2026 Kata Kunci: Kecepatan Dribbling, The Fastest Get It.	Penelitian ini menganalisis efektivitas metode permainan "The Fastest Get It" terhadap kecepatan dribbling bola basket siswa ekstrakurikuler SMA ITP Surabaya. Menggunakan metode eksperimen kuantitatif (matching-only design) pada 12 siswa, data diuji melalui instrumen tes menggiring bola dan analisis paired sample t-test. Hasil menunjukkan kelompok eksperimen mencapai rata-rata waktu 10,83 detik, secara signifikan lebih cepat dibandingkan kelompok kontrol (13,83 detik). Selisih 3,00 detik membuktikan bahwa intervensi permainan efektif meningkatkan kemampuan motorik spesifik. Disimpulkan bahwa metode "The Fastest Get It" krusial diterapkan dalam program latihan untuk membangun kecepatan reaksi dan efisiensi teknik dribbling di bawah tekanan kompetisi.
Keywords: Dribbling Speed, The Fastest Get It.	ABSTRACT <i>This study analyzes the effectiveness of the "The Fastest Get It" game method on the basketball dribbling speed of extracurricular students at SMA ITP Surabaya. Using a quantitative experimental method (matching-only design) on 12 students, the data were tested through a dribbling test instrument and paired sample t-test analysis. The results showed that the experimental group achieved an average time of 10.83 seconds, significantly faster than the control group (13.83 seconds). The difference of 3.00 seconds proved that the game intervention was effective in improving specific motor skills. It was concluded that the "The Fastest Get It" method is crucial to be implemented in training programs to build reaction speed and dribbling technique efficiency under competitive pressure.</i>

1. PENDAHULUAN

Olahraga bola basket merupakan salah satu ekstrakurikuler yang paling diminati di tingkat sekolah menengah atas, karena tidak hanya mengandalkan kekuatan fisik tetapi juga kecerdasan strategi dan keterampilan motorik yang kompleks. Namun, realita di lapangan menunjukkan bahwa pembinaan atlet pelajar sering kali terkendala oleh penguasaan teknik dasar yang belum matang, terutama dalam aspek kecepatan dribbling. Potret khalayak sasaran dalam penelitian ini adalah 12 siswa laki-laki yang tergabung dalam ekstrakurikuler bola basket di SMA ITP Surabaya. Secara kuantitatif, profil awal siswa menunjukkan bahwa 60% siswa masih memiliki waktu dribbling di atas 13 detik untuk jarak tempuh standar, yang menandakan kemampuan kontrol bola saat berlari cepat masih rendah. Secara fisik,

SMA ITP Surabaya memiliki fasilitas lapangan yang sangat memadai untuk pengembangan bakat olahraga. Namun, dari segi sosial dan lingkungan latihan, terdapat kecenderungan kejenuhan siswa terhadap metode latihan konvensional yang bersifat repetitif tanpa adanya unsur kompetisi yang menyenangkan.

Rendahnya kemampuan reaksi dan kecepatan dribbling siswa saat situasi permainan menuntut akselerasi tinggi. Oleh karena itu, Penelitian ini merumuskan masalah pada bagaimana implementasi metode permainan "The Fastest Get It" dapat mengintervensi kecepatan dribbling siswa secara efektif. Latihan permainan The Fastest Gets Its karena cara permainan nya sangat mudah di pahami oleh siswa, serta siswa sangat senang saat melakukan permainan tersebut walaupun siswa terasa capek ataupun lelah. Setiap siswa yang menjadi peserta harus berlomba-lomba mengambil cone yang diletakan ditengah lapangan, kemudian cone yang sudah diambil diletakan dipos mereka masing-masing. Siswa dinyatakan menang apabila siswa mendapatkan cone paling banyak selama 1 menit. Siswa dinyatakan berhasil apabila siswa dapat mengambil dan mengembalikan serta melakukan teknik dribble dengan benar dan juga waktu melakukan kurang dari waktu maksimal. Dengan cara ini diharapkan siswa bisa melakukan dribble dengan baik, dan ini menjadi alasan bagi peneliti melakukan penelitian pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA ITP Surabaya. Sehingga peneliti merasa tertarik untuk mengkaji lebih jauh mengenai cara meningkatkan kemampuan dribble bola basket dengan variasi latihan The Fastest Gets Its terhadap kecepatan dribble pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMA ITP Surabaya.

Tujuan utama kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kemampuan teknis dribbling siswa melalui pendekatan yang lebih dinamis dan kompetitif, sekaligus memberikan model latihan baru bagi pelatih di sekolah tersebut. Hasil penelitian yang relevan menunjukkan bahwa metode permainan dalam latihan olahraga terbukti lebih efektif dalam meningkatkan skill motorik dibandingkan metode latihan statis. Menurut (Bhuvaneswari et al, 2013), intervensi berbasis permainan dapat meningkatkan koordinasi saraf dan otot secara signifikan pada atlet usia remaja. Lebih lanjut, penelitian mutakhir dalam sepuluh tahun terakhir menegaskan bahwa unsur "kesenangan" (fun) dalam latihan atletik mampu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan fokus atlet (Darmawan, 2024). Dengan dukungan literatur dan bukti empiris tersebut, naskah ini menyajikan hasil implementasi konkret sebagai solusi atas permasalahan keterampilan dasar bola basket di sekolah SMA ITP Surabaya.

2. METODOLOGI

Metode penerapan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen praktis melalui model pelatihan terbimbing yang berfokus pada teknik permainan "The Fastest Get It". Sampel pada penelitian ini adalah 12 siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA ITP Surabaya. Desain penelitian menggunakan matching only design. Jenis penelitian menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen dan control. Metode pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian menggunakan tes kemampuan mengiring bola dan pengukuran. Analisis data menggunakan uji hipotesis adalah uji paired sample t test.

Tahapan dimulai dengan melakukan pengukuran awal untuk memetakan kemampuan dasar peserta, yang kemudian dilanjutkan dengan sesi latihan intensif yang menggabungkan unsur kecepatan fisik dan ketangkasan kognitif. Keberhasilan kegiatan ini diukur secara kuantitatif melalui alat ukur tes kecepatan dribbling (menggunakan stopwatch) serta secara melalui observasi perubahan sikap peserta meningkatnya kecepatan dribbling dalam menguasai teknik bola basket. Tingkat ketercapaian program ini dikatakan berhasil apabila

terdapat kenaikan durasi waktu tempuh dribbling yang signifikan serta adanya transformasi perilaku sosial peserta yang lebih aktif dan kooperatif dalam dinamika siswa selama proses latihan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan melalui serangkaian sesi latihan selama enam minggu dengan frekuensi dua kali pertemuan per minggu menggunakan metode latihan permainan "The Fastest Get It". Permainan the fastest gets it merupakan implementasi dari metode competitive-based reactive drill yang mengintegrasikan teori pemrosesan informasi kognitif dengan pengembangan kecepatan reaksi motorik secara simultan. Dalam konteks olahraga bola basket, latihan ini memaksa siswa untuk melewati tahapan perception-action coupling secara instan, di mana sistem saraf harus mengidentifikasi stimulus (suara pelatih atau visual objek), memilih respons gerak yang tepat, dan mengeksekusinya dengan daya ledak otot yang tinggi guna memenangkan objek di tengah lapangan.

Keberhasilan penelitian ini diukur menggunakan instrumen tes kecepatan dribbling bola basket yang sudah tervalidasi. Tolak ukur utama keberhasilan ditentukan secara kuantitatif melalui perbandingan rata-rata waktu pre-test dan post-test. Indikator tercapainya tujuan terlihat jelas pada kelompok eksperimen yang mengalami penurunan durasi waktu signifikan dari rata-rata 13,83 detik menjadi 10,83 detik (peningkatan kecepatan sebesar 3,00 detik). Selain itu, keberhasilan ditandai dengan perubahan perilaku siswa yang menjadi lebih proaktif, fokus, dan mampu mengambil keputusan cepat saat membawa bola di bawah tekanan bermain.

Fokus utama penelitian ini memiliki keunggulan pada kesesuaiannya dengan kondisi psikologis siswa SMA ITP Surabaya yang menyukai tantangan dan kompetisi, sehingga tingkat partisipasi sangat tinggi. Dilihat dari kondisi masyarakat sasaran di SMA ITP Surabaya, metode ini sangat relevan karena tidak membutuhkan peralatan mahal, melainkan hanya kreativitas dalam memodifikasi aturan latihan. Tingkat kesulitan utama dalam penelitian adalah mengatur konsistensi intensitas siswa agar tidak cepat lelah di awal sesi karena sifat permainan yang sangat eksplosif. Metode ini dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan jasmani sekolah atau dikembangkan menjadi aplikasi digital pengukur waktu reaksi otomatis. Pengembangan lebih lanjut juga dapat dilakukan dengan menambah variabel rintangan (obstacle) untuk lebih meningkatkan kompleksitas keterampilan siswa.

Tabel dan Gambar

Tabel 1. Hasil Analisis Data Pre-test

Nama	Waktu	Kelompok
Anelka	30 detik	Eksperimen
Galang	19 detik	Control
Baban	28 detik	Eksperimen
Radit	15 detik	Control
Dafa	27 detik	Eksperimen
Raden	13 detik	Control
Deka	31 detik	Eksperimen
Ardo	25 detik	Eksperimen
Zaky	29 detik	Eksperimen
Reza	14 detik	Control
Cio	10 detik	Control
Adon	12 detik	Control

Berdasarkan tabel diatas adalah analisis data hasil dari uji Zig Zag dimana pemain ekstrakurikuler SMA ITP Surabaya dibagi menjadi kelompok eksperimen dan control dimana jika hasil lebih kecil < 24 detik maka akan menjadi kelompok control, dan jika hasil lebih besar > 24 detik maka akan menjadi kelompok eksperimen.

Tabel 2. Hasil Analisis Data Post-Test

Nama	Waktu	Kelompok
O1 - Anelka	13 detik	Eksperimen
O2 - Baban	11 detik	Eksperimen
O3 - Dafa	10 detik	Eksperimen
O4 - Deka	12 detik	Eksperimen
O5 - Ardo	10 detik	Eksperimen
O6 - Zaky	9 detik	Eksperimen
O7 - Galang	19 detik	Control
O8 - Radit	15 detik	Control
O9 - Raden	13 detik	Control
O10 - Reza	14 detik	Control
O11 - Cio	10 detik	Control
O12 - Adon	12 detik	Control

Berdasarkan tabel diatas adalah analisis data hasil dari uji Post test dimana pemain ekstrakurikuler SMA ITP Surabaya menggunakan permainan The Fastes Gets Its. Permainan ini merupakan kemampuan hasil akhir yang diharapkan, yaitu peningkatan performa keseluruhan siswa dalam melakukan dribbling secara efektif di lapangan.

Tabel 3. Hasil Uji Deskriptif

Kelompok	N	Maksimum	Minimum	Mean $\pm$ Sd
Eksperimen	6	9	13	10.83 $\pm$ 1.47
Kontrol	6	10	19	13.83 $\pm$ 3.37

Dari hasil tabel diatas, Kelompok Eksperimen mencatat rata-rata waktu 10,83 detik, unggul 3,00 detik lebih cepat dibandingkan Kelompok Kontrol (13,83 detik). Skor puncak Eksperimen juga lebih baik, yakni 9 detik, berbanding 10 detik pada Kontrol. Selain itu, Kelompok Eksperimen menunjukkan performa yang lebih konsisten dengan nilai Standar Deviasi yang lebih rendah (1,47) dibandingkan Kelompok Kontrol (3,37) yang datanya lebih bervariasi. Kesimpulannya, intervensi yang diberikan berhasil meningkatkan kecepatan sekaligus stabilitas kemampuan dribbling siswa.

Tabel 4. Data Uji Normalitas

No	Data	Taraf Signifikansi (P)	Kesimpulan
1.	Pretest Eksperimen	0,200	Normal
2.	Posttest Kontrol	0,200	Normal

Dari hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk kedua kelompok berada di atas 0,05. Dengan demikian, data post-test kedua kelompok eksperimen dan kontrol berdistribusi normal.

Tabel 5. Tabel Uji Homogenitas

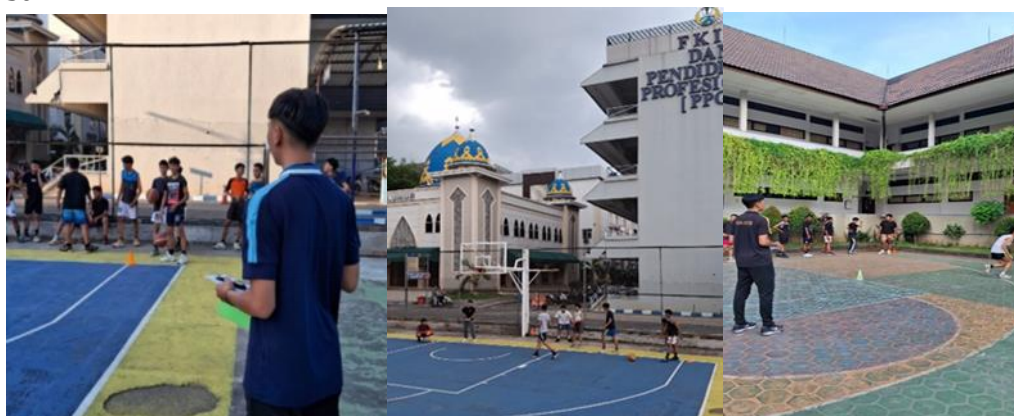
Mode Uji	Nilai Signifikansi (Sig.)	Keterangan
Levene Statistic (Asumsi)	0.593	Homogen (0,593 > 0,05)

Dari hasil uji homogenitas Nilai signifikansi diasumsikan 0,593, yang lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, varian data Post-test kedua kelompok adalah homogen. Karena data normal dan homogen, Uji t Independen dapat digunakan.

Tabel 6. Uji t-test					
Kelompok	Rata Rata (Mean)	Nilai t hitung	Nilai Signifikansi (Sig.) (2-tailed)	Keputusan Hipotesis ($\alpha=0,05$)	
Eksperimen (10,83)	3	-2.78	10	0.019	Tolak H0
vs.					
Kontrol (13,83)					

Dari hasil uji t-test, dimana nilai signifikansi (Sig.) yang diperoleh adalah 0,019. Nilai signifikansi (0,019) lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($0,019 < 0,05$). Hasil Uji Hipotesis, Terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik pada kecepatan dribbling bola basket antara siswa Kelompok Eksperimen (yang menerima perlakuan The Fastest Get It) dan Kelompok Kontrol (yang tidak menerima perlakuan).

Gambar



4. KESIMPULAN

Penerapan metode permainan "The Fastest Get It" terbukti secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan kecepatan dribbling bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA ITP Surabaya. Hal ini ditunjukkan dengan penurunan rata-rata waktu tempuh kelompok eksperimen sebesar 3,00 detik (dari 13,83 detik menjadi 10,83 detik), sementara kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan. Metode ini sangat efektif dalam memicu motivasi dan kecepatan reaksi siswa melalui unsur kompetisi yang menyenangkan. Pendekatan game-based learning ini mampu menghilangkan kejenuhan siswa dibandingkan metode latihan konvensional (statis) dan tidak memerlukan biaya tambahan dalam pelaksanaannya. Fokus utama pada kecepatan seringkali membuat siswa mengabaikan kontrol teknik yang halus pada awal latihan, sehingga diperlukan pengawasan yang ketat dari pelatih untuk menjaga keseimbangan antara kecepatan dan akurasi kontrol bola serta menghindari risiko cedera saat perebutan cone. Mengingat keberhasilan metode ini, peluang pengembangan ke depan dapat dilakukan dengan mengintegrasikan teknologi sensor otomatis untuk penghitungan waktu (digital timer) dan menambah variasi rintangan (cones) untuk menguji kelincahan manuver selain kecepatan lurus. Metode ini juga layak disosialisasikan lebih luas kepada guru-guru olahraga sebagai alternatif kurikulum latihan fisik yang dinamis.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada pimpinan SMA ITP Surabaya atas kesempatan dan fasilitas yang diberikan. Penghargaan juga diberikan kepada

para siswa peserta ekstrakurikuler bola basket yang telah berpartisipasi dengan antusias dalam penelitian ini hingga tercapai hasil yang diharapkan.

5. DAFTAR PUSTAKA

Jurnal:

- Arisman, A., & Hidayat, R. (2020). Pengaruh metode bermain terhadap keterampilan dribbling bola basket pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(1), 12-18.
- Bhuvaneswari, K., Geethalakshmi, V., & Lakshmanan, A. (2013). The impact of game-based training on motor skills: Application of the soil and water assessment tool. *Weather and Climate Extremes*, 2, 39-47.
- Hapsari, A. S., & Pirasari, M. (2019). Peningkatan keterampilan dasar bola basket melalui modifikasi permainan pada siswa ekstrakurikuler. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(2), 189-204.
- Irawan, F. A., & Limanto, S. (2021). Efektivitas game-based learning dalam meningkatkan teknik dasar bola basket di kalangan pelajar. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 210-220.
- Nugroho, S., & Pujiyanto, D. (2018). Pengaruh latihan drill dan bermain terhadap kemampuan dribbling bola basket. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 6(2), 105-112.
- Nurkholis, M. (2019). Analisis kecepatan reaksi dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan dribbling basket atlet pemula. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 9(1), 5-10.
- Pratama, B. A. (2022). Implementasi metode "Fast-Break Game" untuk meningkatkan kelincahan dribbling pada ekstrakurikuler basket. *Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 8(3), 345-358.
- Purnomo, A., & Suherman, A. (2018). Meningkatkan motivasi dan keterampilan motorik siswa melalui modifikasi permainan olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(2), 88-102.
- Saputra, D. (2017). Pengaruh permainan "The Fastest Get It" terhadap kecepatan reaksi atlet bola basket. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 3(1), 45-56.
- Zetou, E., Kourtesis, T., & Giazitzi, K. (2014). The effect of a game-based intervention on students' basketball skills. *Journal of Physical Education and Sport*, 14(3), 340-346.

Buku:

- Darmawan, A. (2024). *Metode Latihan Bola Basket Kontemporer*. Surabaya: CV. Ilmu Olahraga.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta