



**EFEK METODE LATIHAN *BALLHANDLING* DALAM MENINGKATKAN
DRIBLLING PADA PEMAIN EKSTRAKULIKULER BASKET PUTRI
SMA NEGERI 2 TEBING TINGGI KAB. KEPULAUAN MERANTI**

Saskia Okta Wahyuni¹.Erna Lesatari Rambe².Rahmat Sanusi³

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi , Sekolah Tinggi Keguruan dan
Ilmu Pendidikan Meranti Kabupaten Kepulauan Meranti

email : saskiaut1@gmail.com

Submitted : 2025-01-06, Reviwed: 2025-02-10, Accepted : 2025-05-15

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *ballhandling* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pada pemain ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 2 Tebing Tinggi, Kabupaten Kepulauan Meranti. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain One-Group Pretest-Posttest Design. Subjek penelitian berjumlah 15 siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket. Instrumen pengumpulan data menggunakan AAHPERD Basketball Control Dribble Test yang memiliki validitas 0,37–0,91 dan reliabilitas 0,88–0,95.

Data dianalisis menggunakan uji t untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan kemampuan *dribbling* setelah diberikan latihan *ballhandling*, ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata hasil tes dari 30,93 menjadi 28,11 detik dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($\alpha = 0,05$). Kesimpulannya, metode latihan *ballhandling* efektif dalam meningkatkan keterampilan *dribbling*, kontrol bola, serta koordinasi pemain bola basket tingkat sekolah menengah.

Kata kunci : *ballhandling*, *dribbling*, bola basket, latihan keterampilan

Kata kunci : ballhandling, dribbling, bola basket, latihan keterampilan

ABSTRACT

This study aimed to determine the effect of ballhandling training methods on improving dribbling skills in extracurricular female basketball players at SMA Negeri 2 Tebing Tinggi, Meranti Islands Regency. The research method used was an experiment with a One-Group Pretest-Posttest Design. The subjects were 15 female students participating in extracurricular basketball activities. The data collection instrument used was the AAHPERD Basketball Control Dribble Test, which has a validity of 0.37–0.91 and a reliability of 0.88–0.95.

The results were analyzed using a t-test to determine differences before and after the treatment. The results showed a significant increase in dribbling skills after ballhandling training, as evidenced by an increase in the average test result from 30.93 to 28.11 seconds, with a calculated t value $> t$ table ($\alpha = 0.05$). In conclusion, the ballhandling training method is effective in improving dribbling skills, ball control, and coordination in high school basketball players.

Keywords: ballhandling, dribbling, basketball, skills training

PENDAHULUAN

Basket adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dengan 5 pemain per tim. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (skor) dengan memasukkan bola sebanyak mungkin kekeranjang dan mencegah tim lain melakukan hal serupa. Bola dapat diberikan hanya dengan passing dengan tangan atau dengan dribble. Teknik dasar mencakup footwork (gerakan kaki), shooting (menembak), passing (operan) dan menangkap, dribble (memantulkan bola), rebound, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola, dan bertahan, Wissel, H. (2000: 02).

Seorang pemain basket harus memiliki skill dan pengetahuan tentang cara memegang, menangkap dan mengoper bola kepada temannya. Ada beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket yang digunakan oleh pemain pemula hingga pemain berkelas internasional. Teknik-teknik dasar itu di antaranya: 1) Dribbling (menggiring bola), 2) Passing (mengoper bola), 3) Shooting (menembakkan bola), 4) Pivot (memutar tubuh), 5) Jumping Stop, dan 6) Rebound (Nidhom Khoeron, 2017: 39-51). Hal yang menarik pada permainan bola basket adalah dilakukannya dribbling yang bervariasi untuk menerobos lawan dan selanjutnya memasukkan bola ke dalam keranjang. Banyaknya angka yang tercipta itu diawali dengan dribbling yang baik dan diakhiri dengan tembakan yang akurat.

Menurut Nuril Ahmadi (2008: 17) menggiring bola adalah membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Seorang diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asalkan bola dipantulkan ke lantai, baik dengan berjalan maupun berlari. Mengiring bola harus menggunakan satu tangan kanan atau kiri. Banyak faktor yang sangat mempengaruhi dribble, salah satunya adalah kecepatan, karena apabila

seorang pemain basket tidak cepat dalam menggiring bola, maka dengan mudah akan diambil oleh lawan.

Hasil observasi di lapangan peneliti mengamati siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Tebing Tinggi yang berjumlah 15 siswa. Melihat masih ada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Tebing Tinggi yang lambat dalam melakukan dribble bola basket, dilihat pada saat siswa melakukan dribble, berdasarkan analisis peneliti adapun 5 siswa yang telah memiliki kecepatan dribble yang sudah baik, 3 siswa sudah cukup baik dan 7 siswa yang masih kurang baik dalam melakukan dribble.

Sebelum mempelajari teknik – teknik dasar permainan bola basket yang baik sehingga akan berpengaruh pada permainan, sangat dibutuhkan teknik dasar metode latihan penguasaan bola (*ballhandling*). *Balhandling* merupakan teknik dasar keterampilan memainkan bola yang ditujukan agar pemain memiliki kemampuan mengenali bola, menguasai dan memainkan bola sehingga teknik dasar yang lain dapat dilakukan dengan baik menurut Mochamad Arifin (2004:39). Setelah seorang pemain dapat menjiwai olahraga tersebut dengan keahlian penguasaan bola juga dibutuhkan penguasaan teknik bermain yang baik, karena kemampuan teknik dalam bermain sangat mendukung dalam meningkatkan keterampilan. Diantara keterampilan dalam permainan bola basket, kemampuan dribbling, passing, dan shooting juga merupakan hal penting dalam mengembangkan seorang pemain basket. Ini merupakan keterampilan dasar yang harus dikembangkan dan dimiliki oleh pemain serta diberikan dalam situasi latihan yang dinyatakan oleh Fardi (2009: 3).

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan sebelumnya, peneliti tertarik ingin meneliti lebih lanjut dengan judul penelitian “pemaparan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang efek metode latihan *ballhandling* untuk meningkatkan *dribbling* pada pemain basket pada siswa. Adapun penelitian ini berjudul **“Efek Metode Latihan *Ballhandling* Dalam Meningkatkan *Dribbling* Pada Pemain Ekstrakurikuler Basket Putri SMA Negeri 2 Tebing Tinggi Kab. Kepulauann Meranti”**

A. Kajian Yang Relevan

Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang di lakukan oleh:

1. Windo Wiriadinata (2013).

Penelitian ini berjudul, “Pengaruh latihan *ballhandling* dengan menggunakan bola basket ukuran 7 terhadap peningkatan kemampuan *dribble* atlet putri klub bola basket Yuso Yogyakarta”. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “One Group Pretest Posttest Design”. Populasi dalam penelitian ini adalah tim bola basket putri klub Yuso Yogyakarta yang berjumlah 15 atlet. Sampel yang diambil dari hasil total sampling berjumlah 15 atlet putri. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan *dribble* adalah AAHPERD basketball control *dribble* Test. Validitas tes sebesar 0.37 – 0.91” dan Reabilitas tes sebesar 0.88 – 0.95’. Analisis data menggunakan uji t. Hasil analisis menunjukkan bahwa: ada pengaruh latihan *ballhandling* dengan menggunakan bola ukuran 7 terhadap kemampuan *dribble* atlet bola basket putri klub Yuso Yogyakarta, dengan nilai t hitung $4.527 > 2.14$ dan nilai signifikansi p sebesar $0.000 < 0.05$, kenaikan

persentase sebesar 5.02%, dan selisih sebesar 1.08067 detik

2. Farid Setiawan (2016),

penelitian ini berjudul, “Pengaruh latihan *ballhandling* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket (studi pada ekstrakurikuler SMP N 9 Surabaya)”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *ballhandling* terhadap keterampilan menggiring dalam permainan bola basket dan seberapa besar pengaruh latihan *ballhandling* terhadap keterampilan menggiring dalam permainan bola basket. Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian semu (quasi experiment) dengan pendekatan kuantitatif, sedangkan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah One Group Pretest-Posttest Design. Dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol, dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 9 Surabaya yang berjumlah 33 orang yang terdiri dari 16 putra dan 17 putri. Cara memperoleh data dengan melakukan pre-test, perlakuan dan post-test yang dilakukan 4 kali pertemuan. Dari hasil analisa menggunakan aplikasi komputer SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versi 21 dapat diketahui hasil pre-test dari 33 peserta memiliki rata-rata 68,91 detik, nilai standar deviasi 25,873 dan nilai varian 669,398. Sedangkan untuk hasil post-test dari 33 peserta memiliki rata-rata 74,61

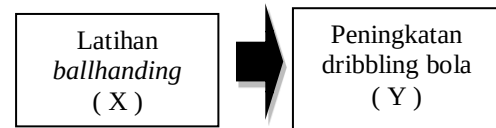
detik, nilai standar deviasi 21,288 dan nilai varian 453,184. Berdasarkan perhitungan SPSS statistic 21 test dengan ketentuan pengujian jika nilai signifikansi dari nilai hitung thitung lebih besar dari ttabel dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05 maka H_a diterima dan H_o ditolak. Sedangkan jika nilai signifikansi dari nilai thitung < ttabel dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05 maka H_o diterima dan H_a ditolak. Dari hasil tersebut diperoleh nilai thitung > ttabel ($3,393 > 2,042$) dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05, maka sesuai dasar pengambilan keputusan dalam Uji Paired Sample T-Test, maka dapat disimpulkan H_a diterima dan H_o ditolak, yang artinya ada pengaruh yang signifikan dari hasil tes setelah pemberian treatment dengan nilai persentase sebesar 8,27% pada peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 9 Surabaya.

B. Kerangka Berpikir

Keterampilan menggiring bola merupakan teknik dasar bola basket yang penting dalam hal mengembangkan permainan seorang pebasket. Seorang pebasket akan merasa lebih percaya diri bila dapat menguasai teknik – teknik dasar bola basket sehingga akan berdampak pada mental pemain dimana kemampuan untuk menampilkan permainan terbaik diperoleh selama mengikuti latihan. Latihan mengenali bola yang dilakukan dalam waktu yang lama, teratur, dan berencana sesuai jadwal akan memberi efek positif dalam menguasai teknik menggiring, karena semakin baik teknik penguasaan bola akan semakin baik pula teknik menggiringnya. Sehingga gerakan yang semula dirasa sulit menjadi lebih

mudah dilakukan

Digambarkan efek latihan *ballhandling* atau penguasaan bola (X) peningkatan dribbling bola (Y), dapat dilihat pada kerangka konseptual sebagai berikut:



Dari kerangka konseptual diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa latihan *ballhandling* (penguasaan bola) memberi pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola dalam olahraga bola basket.

C. Hipotesis Penelitian

Sesuai dengan hasil penelitian yang relevan dan kajian pustaka, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah: “Terdapat pengaruh yang signifikan dari efek latihan *ballhandling* untuk meningkatkan *dribbling* pada pemain basket ekstrakurikuler putri SMA Negeri 2 Tebing Tinggi Kab. Kepulauan Meranti.”

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kemampuan dribbling setelah penerapan metode latihan *ballhandling*. Berdasarkan data hasil tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest), terjadi peningkatan rata-rata skor dari 30,93 menjadi 28,11 detik (semakin rendah waktu, semakin baik hasilnya).

Hasil uji t memperlihatkan nilai t_{hitung} lebih besar daripada t_{tabel} pada taraf signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara latihan *ballhandling* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* siswa. Peningkatan keterampilan ini

menunjukkan bahwa latihan *ballhandling* efektif sebagai metode pelatihan dasar dalam permainan bola basket.

Kegiatan seperti *around the head*, *figure eight*, dan *straddle flip* membantu pemain dalam mengenali, mengontrol, serta menstabilkan gerakan bola. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Wiriadinata (2013) dan Setiawan (2016) yang menemukan bahwa latihan *ballhandling* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pada atlet basket tingkat sekolah maupun klub. Dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani, hasil ini memperkuat pandangan bahwa latihan berbasis teknik dasar seperti *ballhandling* sangat penting untuk pengembangan keterampilan motorik peserta didik.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan:

1. *Metode Latihan Ballhandling* berpengaruh secara signifikan terhadap *Dribbling* Pada Pemain Ekstrakurikuler Basket Putri SMA Negeri 2 Tebing Tinggi Kab. Kepulauan Meranti, yang mana tes awal dengan rata-rata 31,16 pada *pre-test* meningkat sebesar 0,02 menjadi 28,18 pada *post-test*. dengan hasil ($t_{hitung} 6,763 > t_{tabel} 1,72$).

DAFTAR PUSTAKA

- AAHPERD (*American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance*) Basbeteball Test dari Bradford N. Strand dan Rolane Wilson (1993)
- Adang, Suherman. (2000). *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III
- Arifin, M. (2004). *Metode Pelatihan Bola Basket Dasar*. Surabaya: Diklat.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian Ilmiah Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Ambarukmi, Dwi Hatmisari, dkk., 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta. *Asdep Pengembangan Tenaga Dan Pembina Keolahragaan, Deputy Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga*. Kemenpora.
- Bompa, T. O. (1994). *Theory and methodology of training: the key to athletic performance*:
- Dr. Adnan Fardi, M.Pd (1999), *Bolabasket Dasar (Buku Ajar) Motivasi Guru Penjas dalam Mengikuti Perkuliahan di FIK UNP (Anggota)*.
- Fardi, A. (2009). *Bola Basket Dasar*. Padang: FIK UNP
- Feri Kurniawan. (2012). *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. In *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga* (p. 76). Jakarta: Laskar Aksara
- Kardjono. (2008). *Modul Pembinaan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI.
- Nidhom Khoeron (2017) *Buku pintar basket*

Nuril Ahmadi (2008) *Buku Permainan Bola Basket*

Sudjana. (2000). *Metoda Statistika*. Bandung Transito

Sugiyono. (2011). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta

Wissel, H (2000) *Bola basket : dilengkapi dengan program pemahiran teknik dan taktik*