

Pengaruh Latihan *Ball Handling* Terhadap Keterampilan *Dribble* Bagi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMPN 1 Pakis Amalyah Dwi Setyaningrum¹, Arief Darmawan²

¹² Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Malang

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh latihan *ball handling* terhadap keterampilan *dribble* bagi peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Pakis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen *One Group Pretest-Posttest*. Subjek penelitian terdiri dari seluruh peserta laki-laki ekstrakurikuler bola basket yang berjumlah 20 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes. Instrument penelitian yang digunakan untuk mengukur keterampilan *dribble* adalah AAHPERD *basketball control dribble*. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dan inferensial Hasil analisis dari uji t berpasangan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari latihan *ball handling* terhadap keterampilan *dribble* peserta pria ekstrakurikuler bola basket, dengan rata-rata skor pretest sebesar 26.6970 dan posttest sebesar 24.8940, menghasilkan perbedaan rata-rata sebesar 1.803. Nilai $t_{hitung} 17.335 > t_{tabel} 2.093$ yang berarti nilai t_{hitung} lebih besar dari nilai t_{tabel} dengan derajat kebebasan (df) 19, dan nilai signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$ yang menunjukkan bahwa perbedaan ini sangat signifikan ($p < 0,05$). Meskipun penelitian ini memiliki keterbatasan, seperti jumlah peserta yang relatif kecil dan fokus pada satu jenis latihan, hasilnya memberikan peran penting terhadap pemahaman tentang teknik latihan yang terdapat pengaruh terhadap keterampilan *dribble* dalam olahraga bola basket.

Kata Kunci: Bola Basket, Ball Handling, Dribble, SDGS Pendidikan Berkualitas

Abstract

This study aims to determine the effect of ball handling training on dribble skills for extracurricular basketball participants at SMP Negeri 1 Pakis. This study used a quantitative approach with a One Group Pretest-Posttest experimental design. The research subjects consisted of all male basketball extracurricular participants totaling 20 students. The data collection technique used was a test. The research instrument used to measure dribble skills is the AAHPERD basketball control dribble. The analysis technique used is descriptive and inferential statistical analysis. The results of the analysis of the paired t test show that there is a significant effect of ball handling training on the dribble skills of male extracurricular basketball participants, with an average pretest score of 26.6970 and a posttest of 24.8940, resulting in an average difference of 1.803. The tcount value is $17.335 > ttable 2.093$ which means that the tcount value is greater than the ttable value with a degree of freedom (df) of 19, and a significance value of $0.000 < 0.05$ which indicates that this difference is very significant ($p < 0.05$). Although this study has limitations, such as the relatively small number of participants and focus on one

type of exercise, the results provide an important role towards understanding the training techniques that have an influence on dribble skills in basketball.

Keywords: *Basketball, Ball Handling, Dribble, SDGS Quality Education*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah bentuk aktivitas fisik yang melibatkan penggunaan energi fisik dan mental untuk melatih dan meningkatkan kebugaran fisik dan kesehatan mental seseorang. Olahraga mencakup berbagai gerakan tubuh yang sistematis dan berulang-ulang untuk meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, daya tahan, dan kesehatan jantung. Olahraga dapat dimainkan secara individu maupun tim dan mempunyai tujuan, antara lain untuk menjaga kesehatan, meningkatkan performa fisik, mendapat prestasi olahraga dan memberikan hiburan. Olahraga juga mempunyai manfaat yang luas, antara lain meningkatkan daya tahan tubuh, memperbaiki postur tubuh,, dan menghindari resiko cedera. Dilihat dari fisiologis olahraga, olahraga merupakan serangkaian gerak tubuh yang teratur dan terencana yang dilakukan seseorang secara sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya sesuai dengan tujuan olahraga. Menurut Prativi (2013) olahraga adalah serangkaian gerakan atau latihan fisik dengan terencana yang dilakukan seseorang secara sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Aktivitas olahraga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang sehingga kehidupan sehari-hari tidak bisa jauh dari olahraga karena kebutuhan jasmani yang bugar tidak memandang gender dan usia. Kegiatan olahraga harus tetap disesuaikan dengan umur seseorang, jenis kegiatan, faktor keamanan, peralatan yang digunakan, dan lain sebagainya. Kegiatan olahraga tidak bisa dilakukan sembarangan dan tetap harus dilakukan dengan teknik yang benar. Meski senang dalam berolahraga, sebaiknya tetap memperhatikan usia dan kondisi fisik agar bias mengontrolnya dengan baik.

Dari banyaknya olahraga yang ada di Indonesia bola basket adalah olahraga yang memiliki cukup banyak peminat di kalangan generasi milineal, karena itu cukup banyak pula daya tarik yang sangat baik untuk

mengikuti ekstrakurikuler bola basket untuk mengasah kemampuan serta mengembangkan prestasi olahraga. Bola basket sendiri adalah olahraga beregu yang dimainkan antara dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain yang saling berlomba untuk mencetak poin sebanyak mungkin dengan cara memasukkan bola ke dalam Kurunjang lawan. Permainan atau olahraga bola basket merupakan salah satu jenis aktivitas jasman yang mempunyai banyak manfaat tidak hanya untuk kebugaran jasmani tetapi juga untuk kebugaran mental dan social (Faruq, 2009). Sedangkan menurut Arie Putra Santoso (2022) Bola basket adalah olahraga yang setiap tim terdiri dari lima pemain dan dua tim lawan bermain melawan satu sama lain. Tujuan setiap tim adalah melempar bola ke ring basket dan mencetak poin sebanyak-banyaknya sebelum waktu habis. Permainan bola basket cenderung lebih kompetitif karena kecepatan permainannya cenderung lebih cepat.

Diantara beberapa teknik dasar bola basket, *dribbling* merupakan salah satu keterampilan dasar permainan bola basket yang pertama kali diperkenalkan kepada pemula karena keterampilan ini sangat penting dimiliki oleh setiap pemain bola basket (Oliver, 2007). Pemain memerlukan kemampuan *dribbling* yang baik untuk menerobos pertahanan lawan (Nickevin & Puspita Sari, 2021). Menurut Aguss & Yuliandra (2020) menggiring bola adalah suatu gerakan dimana seorang pemain memantulkan bola ke tanah dengan satu tangan, baik sambil berdiri di tempat maupun bergerak. Tujuan *dribbling* sendiri yaitu untuk menerobos pertahanan lawan dan melewati musuh. Keuntungan menggiring bola adalah menggerakkan bola pada saat penerima berada tidak jauh dari pertahanan, menggerakkan bola pada waktu *fastbreak*, mempersiapkan permainan untuk menyerang, dan memberikan kesempatan menembak. Dalam menggiring bola pada permainan bola basket, pemain memerlukan kecepatan dan ketangkasan untuk dapat memulai menggiring bola dengan cepat agar tidak mudah di rebut lawan. Selain itu, memiliki kemampuan *dribbling* yang baik tiap individu menjadi sebuah keunggulan bagi sebuah

tim bola basket. Oleh karena itu, diperlukan latihan yang rutin dan konsisten untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* setiap pemain bola basket.

Ball handling adalah bagian terpenting dari pemain bola basket yang baik, terdapat empat komponen utama: *dribble*, posisi ancaman ganda, umpan, dan keterampilan penanganan bola (Kaplan, 2012). Mempelajari keterampilan dasar bola basket yang baik dan sesuai dengan tujuan hasil belajar yang baik teknik *ball handling* sangat diperlukan (Purnamasari & Novian, 2021). Pengolahan bola basket merupakan keterampilan bola basket yang paling mendasar (Prusak, 2007). Penguasaan bola merupakan suatu keterampilan yang penting agar setiap individu dapat tampil maksimal, karena dalam permainan bola basket diperlukan kemampuan penguasaan bola (Setiawan, 2017).

Hasil observasi di SMPN 1 Pakis menunjukkan bahwa ada beberapa masalah dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bola basket. Selama latihan, fokus utama adalah teknik *dribbling* dan shooting. Sementara itu, latihan *handling* bola dilakukan lebih singkat dan kurang mendalam. Hal ini menyebabkan keterampilan dasar pengendalian bola siswa kurang berkembang, penguasaan teknik ini sangat penting untuk mendukung kelancaran *dribbling* dan kontrol bola yang lebih baik selama pertandingan. Akibatnya, banyak siswa masih kesulitan mempertahankan kontrol bola saat menghadapi tekanan dari lawan, yang menghambat perkembangan mereka dalam *dribbling*. Ketidakmampuan untuk menguasai teknik dasar yang seharusnya dikuasai untuk meningkatkan performa permainan secara keseluruhan juga disebabkan oleh kurangnya perhatian pada latihan pengendalian bola yang lebih sistematis dan konsisten.

Berdasarkan masalah tersebut pada latihan *ball handling* yang kurang membuat siswa tidak memahami dan mengetahui apa itu *ball handling*. Sehingga keterampilan dasar pengendalian bola siswa masih kurang. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh latihan *ball handling* terhadap keterampilan *dribble* peserta ekstrakurikuler bola basket. Menggunakan latihan yang terstruktur dan konsisten dapat secara

signifikan meningkatkan keterampilan dan kemampuan siswa. Beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dan menjadi acuan penelitian ini adalah “Pengaruh Latihan *Ball Handling* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Bola Basket (Studi Pada Ekstrakurikuler SMP Negeri 9 Surabaya)” ditulis oleh F. Setiawan di kota Surabaya, 2017. Selain itu, terdapat pula penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Dribbling* Dengan Model Bermain Terhadap Hasil *Dribbling* Permainan Bola Basket” yang ditulis oleh Nickevin, R pada tahun 2021. Dua jurnal penelitian berfokus pada *dribbling* dan memiliki manfaat yang berdampak positif terhadap peningkatan *dribbling*. Oleh karena itu peneliti ingin mengkaji lebih lanjut mengenai kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMPN 1 Pakis. Latihan penguasaan bola adalah latihan yang dilakukan untuk memperbaiki keterampilan dan kepekaan pemain terhadap bola (Wahyudi Trianda, 2019). Berdasarkan kalimat tersebut latihan penguasaan bola (*ball handling*) bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dan kepekaan pemain terhadap bola, yang akan memengaruhi performa mereka selama pertandingan, sehingga semakin baik "feeling" mereka, semakin mudah bagi mereka untuk mengendalikan bola. Siswa dapat memahami latihan *ball handling* untuk keterampilan dasar bermain bola basket terutama *dribble*.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yang bertujuan untuk mengukur pengaruh latihan *ball handling* terhadap keterampilan *dribble* bagi peserta putra ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Pakis. Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest*, di mana peneliti akan mengamati perubahan keterampilan *dribble* peserta setelah perlakuan yaitu program latihan *ball handling*.

Tabel 1 Rancangan Penelitian One Group Pretest-Posttest Design

Subjek	Pretest	Perlakuan	Posttest
R	O ₁	X	O ₂

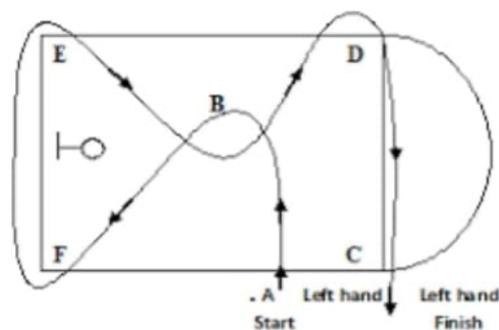
Keterangan :

O₁ : *Pretest*

X : *Treatment* (Perlakuan)

O₂ : *Postset*

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Pakis yang berjumlah 20 orang. Dari jumlah 20 populasi tersebut digunakan sebagai sampel. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dua tahap, yaitu pretest untuk mengukur keterampilan *dribble* sebelum diberikan perlakuan dan posttest untuk mengukur keterampilan *dribble* setelah diberikan perlakuan. Alat ukur yang digunakan adalah tes AAHPERD *basketball control dribble*.



Gambar 1 Lapangan *Control Dribble Test*

Teknik analisis data yang digunakan terdiri dari analisis deskriptif dan inferensial. Karakteristik dan hasil tes keterampilan *dribble* akan digambarkan dengan analisis deskriptif. Uji t untuk sampel akan digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dan menentukan signifikansi perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest* diantu dengan program komputer spss versi 25. Diharapkan hasil analisis ini akan memberikan gambaran yang jelas tentang pengaruh latihan *ball handling* terhadap keterampilan *dribble* peserta putra ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Pakis.

HASIL

Hasil penelitian yang didapatkan dari sampel 20 peserta putra ekstrakurikuler bola basket di SMPN 1 Pakis yang menunjukkan hasil berikut. Hasil pengukuran *pretest* menunjukkan data tertinggi sebesar 30.66, data terendah sebesar 21.76, rata-rata sebesar 26.6970 dan standar

deviasi sebesar 2.32117. Hasil pengukuran *posttest* menunjukkan data tertinggi sebesar 29.04, data terendah sebesar 20.05, rata-rata sebesar 24.8940 dan standar deviasi sebesar 2.28923. Hasil uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa data *pretest* dan *posttest* terdistribusi normal, dengan nilai statistik *Shapiro-Wilk* 0.958 dan 0.976, dan nilai signifikansi (p-value) untuk *pretest* adalah 0.511 sedangkan *posttest* adalah 0.878, keduanya nilai signifikansi > 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa hasil *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal Setelah data menyatakan berdistribusi normal melalui uji normalitas, selanjutnya dilakukan uji hipotesis untuk menentukan signifikansi perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest* dengan program komputer spss versi 25. Berikut adalah hasil uji hipotesis yang diperoleh dari uji t.

Tabel 2. Uji t

Kelompok	Ratarata	t-test for Equality of means				
		t hitung	t tabel	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	26.6970					
<i>Posttest</i>	24.8940	17.335	2.093	0.000	1.803	6.75%

Hasil analisis dari uji t berpasangan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari latihan *ball handling* terhadap keterampilan *dribble* peserta pria ekstrakurikuler bola basket, dengan rata-rata skor *pretest* sebesar 26.6970 dan *posttest* sebesar 24.8940, menghasilkan perbedaan rata-rata sebesar 1.803. Nilai $t_{hitung} 17.335 > t_{tabel} 2.093$ yang berarti nilai t_{hitung} lebih besar dari nilai t_{tabel} dengan derajat kebebasan (df) 19, dan nilai signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$ yang menunjukkan bahwa perbedaan ini sangat signifikan ($p < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *ball handling* ber pengaruh terhadap keterampilan *dribble* peserta putra ekstrakurikuler bola basket di SMP 1 Pakis.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian terbukti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *ball handling* terhadap keterampilan *dribble* bagi peserta putra ekstrakurikuler bola basket di SMPN 1 Pakis. Diantara

keterampilan bermain bola basket, keterampilan yang paling penting dalam perkembangan seorang pemain bola basket adalah menggiring bola (Mahardhika et al., 2024). Teknik ini penting untuk menjaga ritme dan tempo permainan bola basket (Lulu Lukyani & Agustina, 2020). Menurut (Mahardhika et al., 2024) salah satu teknik dan prinsip *dribble* adalah sangat penting untuk penanganan bola dengan benar, dengan telapak tangan di atas bola dan jari-jari melengkung di sekitarnya, jempol di bawah bola untuk mempertahankan kendali dan mengurangi risiko kehilangan bola. Keberhasilan dalam memahami perasaan dan pengelolaan bola basket merupakan keterampilan bola basket yang paling penting dari semua keterampilan bola basket (Prusak, 2007). Dalam permainan bola basket, ada beberapa hal yang harus dipelajari agar permainan dapat efisien dan efektif, termasuk kemampuan dalam penguasaan bola atau *ball handling* (Sari et al., 2017). *Ball handling* merupakan salah satu bentuk latihan bola, sentuhan bola di rasakan, pergerakan bola dalam segala keadaan dan dilakukan dengan berbagai cara, mulai dari pengaturan tempo hingga koordinasi antara tangan dan mata bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *dribble* bola basket (Pramudya, 2015). Berdasarkan pernyataan diatas maka penting latihan *ball handling* dapat berpengaruh terhadap keterampilan *dribble* peserta putra ekstrakurikuler bola basket di SMPN 1 Pakis. Untuk penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *One Group Pretes Postes*. Sebelum latihan, peserta putra ekstrakurikuler bola basket di SMPN 1 Pakis melakukan pretes untuk mengukur keterampilan *dribble* mereka. Kemudian diberikan perlakuan selama 16 kali pertemuan sebelum melakukan *postest* untuk mengukur keterampilan *dribble* bola basket setelah diberikan perlakuan.

Dari hasil analisis uji hipotesis yang diperoleh dari uji t menunjukkan bahwa latihan *ball handling* berpengaruh terhadap keterampilan *dribble* peserta secara signifikan. Nilai rata-rata keterampilan *dribble* peserta meningkat secara signifikan, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *ball handling* terhadap kemampuan *dribble* peserta. Hal ini dapat dilihat dari hasil pengukuran pretest menunjukkan data tertinggi sebesar

30.66, data terendah sebesar 21.76, rata-rata sebesar 26.6970 dan standar deviasi sebesar 2.32117. Hasil pengukuran posttest menunjukkan data tertinggi sebesar 29.04, data terendah sebesar 20.05, rata-rata sebesar 24.8940 dan standar deviasi sebesar 2.28923. Berdasarkan dari hasil pretes dan postes, maka latihan *ball handling* berpengaruh signifikan terhadap keterampilan *dribble* bola basket. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis dari uji t berpasangan dengan rata-rata skor pretest sebesar 26.6970 dan posttest sebesar 24.8940, menghasilkan perbedaan rata-rata sebesar 1.803. Nilai t_{hitung} 17.335 > t_{tabel} 2.093 yang berarti nilai t_{hitung} lebih besar dari nilai t_{tabel} dengan derajat kebebasan (df) 19, dan nilai signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$, yang menunjukkan bahwa perbedaan ini sangat signifikan ($p < 0.05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *ball handling* terhadap keterampilan *dribble* peserta putra ekstrakurikuler bola basket di SMP 1 Pakis.

KESIMPULAN

Hasil penelitian dapat disimpulkan dari analisis data dan pembahasan bahwa terdapat pengaruh latihan *ball handling* yang signifikan terhadap keterampilan *dribble* peserta putra ekstrakurikuler bola basket di SMPN 1 Pakis. Saran dari peneliti adalah perlu dikembangkan latihan *ball handling* dengan fokus pada teknik dasar keterampilan *dribble* bola basket. Untuk mengetahui bagaimana latihan pengendalian bola berdampak pada keseluruhan keterampilan bermain bola basket, penelitian selanjutnya mungkin melibatkan pengukuran keterampilan lain yang relevan dengan permainan bola basket, seperti *passing* dan *shooting*.

REFERENSI

- Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2020). Persepsi Atlet Futsal Putra Universitas Teknokrat Indonesia Terhadap Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Konsentrasi Saat Bertanding. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(2), 274–288.
- Arie Putra Santoso, Sukardi, & Puput Sekar Sari. (2022). Pembinaan Prestasi Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Methodist 2 Palembang. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(2), 77–82.

<https://doi.org/10.46838/spr.v3i2.178>

Faruq, M. M. (2009). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani melalui permainan dan olahraga basket*. Grasindo.

https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=RUVq3arCDzkC&oi=fnd&pg=PA9&ots=fj6fUZWaMk&sig=zqTiwgSTbpEPSY6xHr_5JVqmijk&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Kaplan, B. (2012). *Bball basics for kids : a basketball handbook*.

Lulu Lukyani, & Agustina, R. S. (2020). *Buku Jago Bola Basket*.

https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Jago_Bola_Basket/7tn0DwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=dribble+bola+basket&printsec=frontcover

Mahardhika, D. B., Purbangkara, T., & Iqbal, R. (2024). *Pembelajaran Permainan Bola Basket*. PT.Sonpedia Publishing Indonesia.

Nickevin, R., & Puspita Sari, Y. (2021). Pengaruh Latihan Dribbling Dengan Model Bermain Terhadap Hasil Dribbling Permainan Bola Basket.

Jurnal Edukasimu, 1(3), 2021–2022.
<http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/44>

Oliver, J. (2007). *Dasar-dasar Bola Basket*. Pakar Raya.

Pramudya, A. R. (2015). Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Kemampuan Dribble Pada Tim Bolabasket Puteri Sma N 1 Pati Tahun 2015. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 4(3), 3–6.

Prativi, G. O. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(3), 32–36.

<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>

Prusak, K. A. (2007). *Permainan bola basket: 50 kegiatan membangun keterampilan bola basket*. Citra Aji Paranama.

Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Jurnal Patriot. *Jurnal Patriot*, 3(March), 71–81. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>

Sari, R. P., Adiworo, P., & Suhardi, B. (2017). Pengaruh Musik Terhadap Kemampuan. *Performa*, 16(2), 120–124.

Setiawan, F. (2017). Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Bola Basket (Studi

Pada Ekstrakurikuler Smp Negeri 9 Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(3), 574–579.

Wahyudi Trianda, D. (2019). *Pengaruh Latihan Ball Handling Terhadap Keterampilan Dribbling Atlet Bolabasket*. 1399–1408.