

# Pengaruh Latihan *Ballhandling* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Bolabasket Sma Negeri 5 Padang

Muhallif<sup>1\*</sup>, Windo Wiria Dinata<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

\*Coressponding Author. Email: [muhammadallif931@gmail.com](mailto:muhammadallif931@gmail.com) [windowiria@fik.unp.ac.id](mailto:windowiria@fik.unp.ac.id),

**Abstrak :** Penelitian ini berawal dari kenyataan masih rendahnya kemampuan *dribbling* pemain bolabasket SMA Negeri 5 Padang. Penelitian ini bertujuan melihat pengaruh latihan *ballhandling* terhadap kemampuan *dribbling* pemain bolabasket SMA Negeri 5 Padang. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bolabasket SMA Negeri 5 Padang yang berjumlah 24 pemain yang terdiri dari 15 pemain putra dan 9 pemain putri. Penarikan sampel diambil dengan teknik *proposive sampling*, sampel pada penelitian ini berjumlah 15 pemain putra bolabasket SMA Negeri 5 Padang. Instrument penelitian menggunakan tes kemampuan *dribbling*. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* dan uji-t dengan taraf signifikan  $\alpha=0,05$ . Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *ballhandling* terhadap kemampuan *dribbling* pemain putra bolabasket SMA Negeri 5 Padang.

**Kata Kunci:** Latihan *Ballhandling*; Kemampuan *Dribbling*

## *The Influence of Ballhandling Exercises on the Dribbling Ability of Basketball Players in SMA Negeri 5 Padang*

**Abstract :** *This research originated from the fact that the dribbling ability of SMA Negeri 5 Padang basketball players is still low. This study aims to see the effect of ballhandling exercises on the dribbling ability of basketball players at SMA Negeri 5 Padang. This type of research is quasi-experimental. The population in this study were all basketball players at SMA Negeri 5 Padang, totaling 24 players consisting of 15 male players and 9 female players. Sampling was taken using a proposive sampling technique, the sample in this study was 15 male basketball players at SMA Negeri 5 Padang. The research instrument uses a dribbling ability test. Statistical data analysis techniques used the Liliefors normality test and t-test with a significant level of  $\alpha=0.05$ . The results of this study are that there is an effect of ballhandling exercises on the dribbling ability of men's basketball players at SMA Negeri 5 Padang.*

**Keywords:** *ballhandling exercises; Dribbling Ability*

### PENDAHULUAN

Kehidupan masyarakat Indonesia tidak dapat dipisahkan dengan olahraga. Sebagian besar masyarakat Indonesia masih menghendaki hidup sehat jasmani dan rohani, masyarakat selalu menjaga kesehatan dengan rutin berolahraga setiap hari. Olahraga merupakan kebutuhan hidup yang tak bisa ditinggalkan dan harus dilaksanakan secara berulang-ulang agar dapat memelihara kesehatan lansia, menghasilkan kualitas dan kesehatan hidup yang baik, dan dilaksanakan sesuai kemampuan, kesenangan dan minatnya (Sari, A., & Handayani, S, 2018). Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial. Dalam kehidupan modern seperti saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga baik sebagai pendidikan, kesehatan, rekreasi, dan juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Hal ini sesuai yang dijelaskan dalam Undang-undang republik Indonesia nomor 11 tahun 2022 BAB I pasal 1 tentang sistem keolahragaan Nasional sebagai berikut :

Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan Olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa salah satu tujuan keolahragaan nasional adalah untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran. Dalam upaya memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran jasmani dapat di capai dengan melakukan kegiatan olahraga seperti yang terdapat di dalam ruang lingkup olahraga. kegiatan yaitu olahraga pendidikan; olahraga rekreasi; dan olahraga prestasi.

Prestasi olahraga adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Di Indonesia banyak sekali olahraga-olahraga yang sifatnya prestasi. Prestasi olahraga tidak semata-mata ditentukan oleh banyaknya gelar juara yang diraih maupun penguasaan kemahiran teknik seorang atlet. Prestasi olahraga juga ditentukan berdasarkan persiapan latihan maksimal secara terstruktur dan berkelanjutan. Kurangnya prestasi yang dicapai dalam sebuah gelaran olahraga merupakan akibat dari beberapa faktor yang mendukung prestasi olahraga tersebut. Menurut Syafruddin (2019) mengatakan bahwa ada 4 faktor yang mempengaruhi prestasi seorang atlet yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental (psikis). Hal ini lah yang menjadi faktor pendukung olahraga prestasi karena semua yang ditampilkan oleh atlet baik secara perorangan atau tim dalam suatu pertandingan merupakan perpaduan dari kemampuan fisik, taktik, teknik dan mental.

Sekian banyak olahraga prestasi yang ada di Indonesia, bolabasket adalah salah satu olahraga prestasi yang banyak dipertandingkan baik ditingkat daerah maupun nasional. Gerakan dalam permainan bolabasket bergantung pada teknik dasar sehingga efisiensi dan efektivitas gerakan yang dicapai berkualitas (Idris & Madri, 2019). Permainan bola basket mengharuskan individu memiliki penguasaan skill yang baik dan dukungan dari ketahanan fisik yang baik seperti daya tahan aerobik dan anaerobik, dikarenakan gerakan di permainan bola basket sangat kompleks sehingga menuntut fisik yang selalu bugar (Dinata, W., Susanto, N., Sari, A., & Bahtra, R, 2022).

Permainan bolabasket, banyak sekali teknik bermain yang harus dikuasi oleh seorang atlet yaitu *passing, dribbling, shooting*. *Dribbling* adalah salah satu teknik dasar yang pertama diperkenalkan kepada pemain pemula karena tanpa kemampuan *dribbling*, atlet tidak dapat bermain dengan baik (Idris & Madri, 2019). *Dribbling* pada prinsipnya membawa bola dengan dipantul-pantulkan menggunakan satu tangan yang dilakukan dengan berjalan atau berlari. *Dribbling* dapat dilakukan secara bervariasi baik cara maupun kecepatan untuk menerobos lawan yang kemudian memasukan bola ke ring basket. Ada banyak sekali jenis *dribble* dalam permainan Bolabasket yaitu *low dribble, power dribble, speed dribble, change of dribble* dan *crossover dribble*. Banyak atlet yang mencetak angka dengan diawali dengan *dribbling* yang kemudian diakhiri dengan tembakan akurat ke ring. *Dribbling* sangat diperlukan pada saat menyusun serangan, hal ini karena semua serangan diawali dengan *dribbling*.

Perlu diingatkan, untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain Bolabasket maka usaha yang perlu dilakukan adalah latihan *ballhandling*. *Ballhandling* merupakan dasar dari *movement dribbling* sehingga terdapat hubungan antara *ballhandling* dengan *dribble* (Raihan, 2020). Menurut (Raihan, 2020) *ballhandling* merupakan teknik dasar penguasaan bola yang bertujuan agar pemain mengenali bola, menguasai bola sehingga teknik-teknik dalam bolabasket dapat dilakukan dengan baik. Setelah atlet menguasai *ballhandling* dengan baik maka akan menunjang dalam melakukan berbagai teknik-teknik bolabasket dan mendukung dalam permainan.

Berdasarkan pengamatan dan wawancara dengan pelatih SMA Negeri 5 Padang bahwa pelaksanaan latihan bolabasket belum bisa dikatakan baik, karena banyak faktor penyebab hal tersebut, seperti sarana dan prasarana bolabasket yang tidak memadai, sekolah tidak mendukung, siswa kurang berminat dan lain sebagainya. Sehingga hal seperti ini bisa sangat menjadi suatu faktor penghambat prestasi di SMA Negeri 5 Padang. Ini berdampak pada prestasi pemain SMA Negeri 5 Padang pada pertandingan dan latihan bahwa kondisi fisik pemain yang tidak baik, para pemain merasa lelah untuk mengimbangi permainan lawan, umpan-umpan maupun *passing* yang dilakukan pemain juga tidak kuat dan arahnya cenderung jauh dari sasaran. Kecepatan pemain juga terlihat menurun pada saat tim lawan melakukan serangan balik ke daerah pertahanan, dan juga kelincahan pemain pada saat menggiring bola sudah tidak berjalan dengan baik sehingga bola mudah direbut oleh pemain lawan. Pemain masih terlihat kaku pada saat *dribbling* dan kebanyakan cara *dribbling* bolanya masih banyak yang dipukul-pukul dan pandangan mata masih banyak tertuju pada bola. Seharusnya bola dipantul pantulkan dan tidak ada suara dari sentuhan antara tangan dengan bola. Pandangan mata saat melakukan *dribbling* sebaiknya tertuju pada situasi sekitar, selain itu gerakan melindungi bola saat melakukan *dribbling* juga belum nampak.

Pada saat latihan, terlihat sangat monoton dan tidak ada variasi-variasi sedikitpun. Jarang pemain diberikan latihan *dribbling* yang bervariasi, latihan lebih banyak berpusat pada *shooting* dan *passing*, sehingga saat latihan permainan, bola hanya berpindah-pindah dari anggota tim yang satu ke anggota tim lainnya dan berputar di area tengah lapangan saja.

## METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan rancangan sama subjek (*treatment by subjects designs*). Dalam rancangan sama subjek beberapa jenis atau variasi *treatment* diberikan secara berturut-turut kepada sekelompok subjek yang sama, dan sekaligus menjadi grup kontrol (*same group*) (Andria Y, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bolabasket SMA Negeri 5 Padang yang berjumlah 24 pemain yang terdiri dari 15 pemain putra dan 9 pemain putri. Penarikan sampel diambil dengan teknik *proposive sampling*, sampel pada penelitian ini berjumlah 15 pemain putra bolabasket SMA Negeri 5 Padang. Instrumen penelitian menggunakan tes kemampuan *dribbling*. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* dan uji-t dengan taraf signifikan  $\alpha=0,05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengaruh latihan *ballbandling* terhadap kemampuan *dribbling*, dari hasil *pre-test* kemampuan *dribbling* diperoleh nilai terendah 7, nilai tertinggi 11, rata-ratanya adalah 8,93 dan standar deviasinya adalah 1,33 sedangkan hasil *post-test* kemampuan *dribbling* diperoleh nilai terendah 12, nilai tertinggi 15, rata-ratanya adalah 13,47 dan standar deviasinya adalah 1,06. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *Pre-Test* dan *Post-Test* Kemampuan *Dribbling*

Kelas Interval	Fa		Fr		Kategori
	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	
>12	0	15	0	100	Baik
8-11	13	0	86,67	0	Sedang
<8	2	0	13,33	0	Kurang
Jumlah	15	15	100	100	

Berpedoman pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *pre-test* latihan *ballbandling* terhadap kemampuan *dribbling* dengan kelas interval 8-11 sebanyak 13 orang (86,67%) dengan kategori sedang, dan kelas interval <8 sebanyak 2 orang (13,33%) dengan kategori kurang sedangkan baik tidak ditemukan sedangkan hasil analisis data *post-test* latihan *ballbandling* terhadap kemampuan *dribbling* dengan kelas interval >12 sebanyak 15 orang (100%) dengan kategori baik sedangkan kategori sedang dan kurang tidak ditemkan.

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh harga  $t_{hitung} (13,48) > t_{tabel} (1,761)$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  pada jumlah sampel berjumlah 15. Jadi dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian latihan *ballbandling* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* pemain bolabasket SMA Negeri 5 Padang.

Seperti Menggiring atau *dribbling* bola adalah salah satu dasar bola basket yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, karena kemampuan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bola basket (Oliver, 2008). Dengan demikian maka dapat dijelaskan pentingnya latihan ball handdling yang baik sehingga dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* bola basket, kemudian latihan ball handdling juga memiliki peran dalam kemampuan *dribbling*, artinya semakin meningkat kemampuan *ballbanddling* maka semakin baik kemampuan *dribbling*. Hal tersebut juga dijelaskan pada hasil perlakuan yang diberikan yang mana metode latihan *ballbanddling* dapat meningkatkan hasil kemampuan *dribbling*. *Dribbling* merupakan gerakan membawa bola menggunakan tangan baik tangan kiri atau tangan kanan tergantung keahlian seseorang untuk melewati lawan main agar mendekati ring yang tujuannya untuk mencetak poin angka dan mendapatkan kemenangan dalam suatu pertandingan (Randoka, 2021).

Menggiring bola adalah membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan ke lantai. Menggiring bola harus menggunakan satu tangan.

Kegunaan menggiring bola adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan (Saputra, R., Al-Hadist, G., & Haris, I. N., 2020). Menggiring bola membutuhkan sebagian besar koordinasi seperti itu karena ini adalah olahraga dengan determinasi tinggi dan menuntut tingkat kebugaran yang tinggi dari pemainnya.

Dalam kajian fisiologi olahraga menjelaskan bahwa latihan akan menyebabkan terjadinya perubahan-perubahan anatomis, kimiawi, dan fisiologis. latihan yang berasal dari kata training adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi, teori dan praktik, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya (Rury Rizhardi, 2020).

*Ballhandling* merupakan “kemampuan seorang pemain untuk menguasai bola atau bagaimana pemain tersebut menyukai dan menikmati suatu latihan yang akan menentukan seberapa baik teknik *passing*, *catching*, *dribbling*, dan *shooting* dari seorang pemain” (Kristi Agust, 2017). *Ballhandling* merupakan pondasi atau fundamental movement *dribbling*, dengan kata lain terdapat hubungan yang sangat erat antara *ballhandling* dan *dribble*. Seorang pemain bola basket harus dapat menguasai bola baik dengan tangan kanan maupun kiri (Pramudya, A., & Hidayah, T., 2015). latihan *ballhandling* bagi atlet merupakan latihan yang memberi pengaruh baik pada tingkat penguasaan, kontrol maupun perasaan akan gerakan (kinestetik gerak,) sehingga pengulangan proses latihan ini diharapkan atlet memperoleh automatisasi menurut Fella Maifitri (2018) Tujuan dari latihan adalah memperoleh hasil peningkatan kemampuan kebugaran jasmani/fisik tubuh yang maksimal yang lebih baik dari hari ke hari sesuai hasil yang diinginkan. Untuk itu tekanan pada atlet dalam melakukan *ballhandling* harus benar dan timing/tempo yang tepat (Madri, 2018) dalam (Idris, A., & Madri, M., 2019).

“Latihan *ballhandling*” (Danny Kosasih 2008) dalam (Asyhar Mauluda Sudio, 2019) menjelaskan inti dari latihan *ballhandling* bagi pemain muda bagaimana cara mereka menyukai dan menikmati latihannya. Pemain cenderung melakukan latihan ini dengan kecepatan tinggi, padahal hal ini tidak selalu benar. Tekankan pada permainan cara melakukan *ballhandling* yang benar dengan waktu yang tepat. Latihan *ballhandling* merupakan latihan yang dilakukan yang bertujuan agar feeling pemain dengan bola bagus. Sebab, hal ini akan mempengaruhi permainan seseorang saat berada dalam pertandingan. Semakin bagus insting dengan bola maka akan semakin mudah untuk mengendalikannya (Trianda, wahyudi, 2019).

Dalam pelaksanaan penelitian untuk mendapatkan data pertama kali dilakukan tes awal. Tes awal ini bertujuan untuk melihat kemampuan awal *dribbling* pemain. Setiap pertemuan latihan, sebelum diberikan perlakuan atlet diharapkan melaksanakan pemanasan terlebih dahulu, sehingga akhirnya diharapkan penelitian ini dapat melahirkan kesimpulan yang tepat dan sesuai dengan data yang diperoleh.

Untuk itu perlu kiranya pengkajian tentang metodologi dan kajian teori dari suatu penelitian. Pengetahuan yang diperoleh melalui pendekatan ilmiah dan dibuat berdasarkan teori tertentu secara sistematis dan dilakukan sesuai dengan langkah-langkah atau prosedur yang benar dengan demikian hasil penelitian ini dapat diterima kebenarannya. Setelah diberikan latihan *ballhandling* yang menunjang kepada peningkatan kemampuan *dribbling* selama 16 kali pertemuan, terdapat peningkatan kemampuan *dribbling* pada pemain.

Dalam penelitian ini peneliti menyadari keterbatasan sebagai manusia, walaupun sudah dicoba untuk mengatasi kemungkinan gangguan terhadap variabel penelitian, tetapi dalam kenyataan sulit untuk menghindari munculnya permasalahan selama penelitian dilakukan antara lain : sulitnya melakukan kontrol secara ketat terhadap sampel, karena sampel tinggal dirumah masing-masing.

Kemudian kelihatan dalam melakukan perlakuan masih ada yang kurang serius, tetapi peneliti berusaha memberi motivasi secara maksimal agar bisa melakukan dengan baik, dan peneliti juga tidak bisa mengontrol aktifitas diluar dan gizi sampel.

Akhirnya didasarkan pada pembuktian uji statistik, disimpulkan bahwa latihan *ballhandling* memberikan pengaruh terhadap kemampuan *dribbling*. Sehingga program latihan ini dapat terus dikembangkan dan dilaksanakan agar tujuan dalam latihan dapat tercapai yaitu meningkatkan kemampuan *dribbling*.

## SIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab terdahulu, maka pada bab ini akan diberikan kesimpulan sebagai berikut: Terdapat pengaruh latihan *ballhandling* terhadap keterampilan *dribbling* pemain putra bolabasket SMA Negeri 5 Padang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andria Y, 2019. Pengaruh Pemberian Minuman Isotonis dan Pisang Terhadap Kadar Glukosa Darah Atlet Tenis Lapangan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Sporta Sainatika*. Vol 4 No 2.
- Asytar Mauluda Sudianto, 2019. Pengaruh Latihan Ballhandling Dan Latihan Menggunakan Bolakecil Terhadap Kemampuan Dribbling Bolabasket Smp Hayatan Thayyibah. *utile Jurnal Kependidikan*, vol 5, no 1.
- Dinata, W., Susanto, N., Sari, A., & Bahtra, R. 2022. Pengaruh Pemberian Suplemen Creatine Monohydrate Terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobik Atlet Bola Basket. *Journal of Sport Science and Fitness*, 8(1), 56-62.
- Fella Maifitri. 2018. Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Bench Press terhadap Daya Ledak Otot Lengan Atlet Karate. *Majalah Ilmiah UPI YPTK*, 25(2), 139–148.
- Idris, A., & Madri. 2019. Pengaruh Latihan Ballhandling Height Frekuensi dan Barrier Training Terhadap Kemampuan Dribbling Bolabasket. *Jurnal JPDO* 2(2), 16-18.
- Kristi Agust, 2017. Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Kemampuan Menggiring Bola (Dribbling) Pada Pemain Bola Basket Tim Chicken Soup Pekanbaru. *Jurnal Sporta Sainatika*, Vol 2, No 1.
- Oliver, Jon. 2007. Dasar-dasar bola basket. Klaten : PT Intan Sejati
- Pramudya, A. R., & Hidayah, T. 2015. Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Kemampuan Dribble Pada Tim Bolabasket Puteri Sma N 1 Pati Tahun 2015. *Journal of Sport Science and Fitness*, 4(3).
- Raihan, Achmad. 2020. Pengaruh Metode Latihan Ball Handling Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Sma Negeri 5 Soppeng.
- Randoka, Y., Atiq, A., & Purnomo, E. Pengaruh Latihan Ball Handling Terhadap Hasil Dribbling Siswa Pada Ekstrakurikuler Bola Basket. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 9(12).
- Rury Rizhardi. 2020. Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Hasil Dribbling Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Smayadika Lubuk Linggau. *Wahana Didaktika* Vol. 18 No.1 Januari 2020 : 7-14.
- Saputra, R., Al-Hadist, G., & Haris, I. N. 2020. Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribble Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Subang. *Biomatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 6(02), 145-152.
- Sari, A., & Handayani, S. 2018. Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Masyarakat Dalam Mengelola Sanggar Senam Aerobik Dan Pusat Latihan Senam Lansia Di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal Stamina*, 1(1), 474-481.
- Syafruddin. 2019. *Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar*. Padang : UNP Press
- Trianda, wahyudi, & -, D. 2019. Pengaruh Latihan Ball Handling Terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1399-1408.