



---

**Pengaruh Latihan *Ballhandling* Terhadap Keterampilan *Dribble* Dalam Ekstrakurikuler Bola Basket SMAK Abdi Wacana Pontianak.**

Herkulanus Egi Januweri<sup>1</sup>, Wiwik Yunitaningrum<sup>2</sup>, Novi Yanti<sup>3</sup>, Mimi Haetami<sup>4</sup>, Rizki Hazazi<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura.

Jl. Prof. Dr. Hadari Nawawi, Kota Pontianak, Indonesia.

Email: herkulanusegi@student.untan.ac.id

**Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan ballhandling terhadap keterampilan dribble dalam ekstrakurikuler bola basket SMAK Abdi Wacana Pontianak. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dan rancangan penelitian ini menggunakan one grup pretest-posttest design. Sampel penelitian ini adalah peserta didik SMAK Abdi Wacana sebanyak 16 siswa putra. Untuk pengambilan data menggunakan Tes AAHPERD Basketball Control dribble test. Adapun uji t ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan hasil yang diperoleh antara pretest dan posttest. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa  $t_{hitung} > 1.00$  ( $t_{tabel}$  df 15) dan nilai signifikansi  $p$  sebesar  $0.000 < 0.05$ , hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest namun tidak terlalu besar karena ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan dribble siswa ekstrakurikuler bola basket di SMAK Abdi wacana, dengan kenaikan persentase sebesar 8.51% maka dapat disimpulkan bahwa latihan ballhandling dapat meningkatkan keterampilan dribble dalam ekstrakurikuler bola basket SMAK Abdi Wacana.

**Kata Kunci:** Latihan *Ballhandling*, Keterampilan *Dribble*

---

**PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan suatu kebutuhan bagi setiap orang dalam melangsungkan kehidupan yang akan menjadikan seseorang mengerti akan harkat dan martabat mereka sendiri. Pendidikan mempunyai maksud untuk mengembangkan segala potensi yang mereka miliki yang sudah diberikan oleh sangkhalik sejak mereka dilahirkan. Potensi-potensi yang mereka miliki tersebut apabila tidak dikembangkan akan menjadi potensi yang terpendam dan sia-sia tanpa bisa dilihat dan dirasakan hasilnya. Melalui proses pendidikan dapat dikembangkan suatu keadaan yang seimbang antara aspek sosial dan aspek individual. Pendidikan jasmani menekankan aspek pendidikan yang bersifat menyeluruh, meliputi kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir, dan tindakan moral. Pendidikan jasmani merupakan bentuk pembelajaran yang menggunakan aktifitas

fisik yaitu belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Sehingga siswa diharapkan mempunyai pengalaman dan keterampilan gerak yang baik. Untuk itu, guru pendidikan jasmani perlu mengetahui informasi tentang keterampilan gerak yang baik secara individu maupun secara keseluruhan di sekolahnya.

Bola basket merupakan olahraga yang dimainkan 2 tim dimana masing-masing tim diisi 5 pemain yang memiliki peranan yang berbeda. Dalam permainan bola basket anda bisa mendapat point ketika bola masuk ke dalam ring basket. Agar bola dapat dibawa sampai ke depan ring lawan, maka bisa di oper menggunakan teknik *dribble* atau *pass*. Hal ini tentu menjadi teknik dasar bagi para Pemain basket dan sudah pasti biasa dilakukan Seorang pemain. (Novianti et al., 2017) “Menyatakan bahwa permainan bola basket tidak hanya permainan tim saja, tetapi juga merupakan permainan yang membutuhkan keterampilan individu, oleh karenanya atlet bola basket harus menguasai teknik dasar permainan bola basket”. Oleh karena itu para siswa harus dapat menguasai teknik dasar dalam permainan bola basket yaitu penguasaan bola yang terdiri dari *dribbling*, *passing*, *shooting*, hal ini bertujuan untuk melakukan serangan.

Keterampilan adalah gambaran seseorang yang mampu menyelesaikan tugas gerak tertentu. (Munandar, 2021) “Menyatakan bahwa keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif dan efisien ditentukan oleh kecepatan, ketepatan, bentuk dan kemampuan menyesuaikan diri”. penguasaan bola sangat penting di dalam permainan bola basket yang bertujuan untuk membangun serangan, teknik-teknik dasar yang harus dikuasai yaitu *passing*, *shooting*, *dribbling*. *Dribble* 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. Setelah seorang pemain dapat menjinwai olahraga tersebut dengan keahlian penguasaan bola juga dibutuhkan penguasaan teknik bermain yang baik, karena kemampuan teknik dalam bermain sangat mendukung pada peningkatan keterampilan kemampuan *dribbling* yang 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. *Dribble* merupakan teknik yang pertama kali harus diperkenalkan kepada para pemain, Karena

*dribble* merupakan keterampilan yang penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam bola basket. Cara menggiring yang benar adalah dengan menggunakan satu tangan (kiri atau kanan) atau keduanya secara bergantian". Dalam permainan bola basket, *dribble* memiliki beberapa fungsi antara lain: untuk mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan dan memperlambat tempo permainan cara melakukan *dribble* yang baik seorang pemain harus memperhatikan posisi kepala tetap terangkat, fokuskan pandangan kepada lapangan dan situasi sekitar, rentangkan tangan dan jentikan pergelangan tangan untuk memantulkan bola kelantai/lapangan, gunakan jari untuk mengontrol bola, bukan telapak tangan, jangan memantulkan bola terlalu tinggi dalam melakukan *dribble*, gunakan tubuh bagian lain dan tangan yang tidak memegang bola untuk melindungi bola. Amber dalam (Novianti et al., 2017) "Menyatakan bahwa cara menggiring bola basket dengan baik, masih saja di pertentangkan. Latihan merupakan suatu bentuk upaya untuk mencapai suatu tujuan. Tujuan dari latihan itu sendiri adalah untuk memperoleh prestasi semaksimal mungkin, namun dalam proses pelaksanaan pelatihan tidaklah cukup mudah dan sederhana. Bukan hanya latihan fisik saja yang harus di latih untuk mencapai prestasi yang maksimal, akan tetapi teknik, taktik dan mental juga penting untuk dilatih. Ambaruk, (2007) "Menyatakan bahwa latihan olahraga pada hakekatnya adalah proses sistematis untuk menyempurnakan kualitas kinerja atlet berupa kebugaran, keterampilan, dan kapasitas diri guna mencapai tujuan tersebut diperlukan teori latihan yang didukung berbagai ilmu antara lain *psikologi olahraga, biomekanika, sejarah, gizi olahraga dan perkembangan anatomi*". dari uraian di atas dapat di jelaskan bahwa seluruh potensi yang melekat pada seorang atlet seharusnya dapat dibina dan dikembangkan melalui proses pembinaan dan latihan olahraga secara terencana dan teratur dengan baik. Sehingga siswa dapat menunjukkan potensi yang dimilikinya dan dibina untuk menjadi atlet berprestasi.

(Yusuf & Kartiko, 2014) "Menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah". Dalam program ekstrakurikuler yang ada di Smak AbdiWacana Pontianak salah satunya olahraga bola

basket, dimana masih banyak siswayang melakukan kesalahan saat melakukan *dribble* yang menyebabkan bola seringkali terlepas sehingga harus adanya latihan *ballhandling* (penguasaan bola). hal ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik *dribble* bola basket padasiswa,karena masih banyak terjadi kesalahan saat melakukan teknik *dribbling* hal ini bisa dilihat dari penguasaan bola dimana bola masih sering lepas pada saat melakukan gerakan *dribbling*, sebagian besar saat *dribble* gerakan tangan masih dengan gerakan memukul,posisi badan yang kurang sempurna pada saat *dribble*, koordinasi langkah dan gerakan tangan yang tidak serasi yang melakukan teknik *dribble* dengan cara yang tidak benar. Kurangnya efektivitas latihan yang monotontanpa memperhatikan prinsip- prinsip dan variasi latihan. Oleh karena itu *dribble* tersebut harus lebih ditingkatkan dengan menggunakan metode latihan yang efektif, sehingga para siswa dapat melakukan gerakan gerakan yang di berikan dengan benar. Dari penjelasan yang ada di atas dapat di simpulkan bahwa, permainan bola basket adalah permainan yang dimain kan 2 tim dimana masing- masing tim di isi 5pemain dengan posisi yang berbeda, permainan bola basket juga tidak lepas dari teknik bermain yang benar, ada beberapa teknik yang harus dikuasai oleh pemain diantara nya adalah *ballhandling* (penguasaan bola).

## **METODE PENELITIAN**

“Penelitian ini berakar dari permasalahan untuk mengetahui pengaruh latihan *ballhandling* terhadap kemampuan menggiring. Penelitian ini termasuk eksperimen, dengan metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah, karena tidak dapat mengontrol semua variabel yang mempengaruhi hasil eksperimen (Hamdayana, 2016) metode eksperimen adalah cara penyajian pelajaran, dimana siswa melakukan percobaan dengan mengalami sendiri sesuatu yang dipelajari. Melalui metode eksperimen siswa diberi kesempatan untuk belajar sendiri, mengeksplor lingkungan berdasarkan eksperimen yang dilakukan, mengamati suatu objek atau suatu fenomena. . “Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*One Group Pretest Posttest Design*” atau tidak adanya grup kontrol (Ramadhannu, 2023).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan *ball handling* terhadap kemampuan *dribble* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMAK Abdi Wacana Pontianak, hasil penelitian tersebut di deskripsikan sebagai berikut: Hasil penelitian dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil pretest dari SPSS 25 siswa.

Dalam penelitian ini, peneliti memperoleh data dari hasil penelitian tes awal (*Pre-test*) dan tes akhir (*Post-test*) dengan sampel berjumlah 16 orang. Sebelum diberikan *treatment*, sampel terlebih dahulu melakukan uji *pre-test* yaitu melakukan *dribble* dengan rute yang sudah di siapkan.

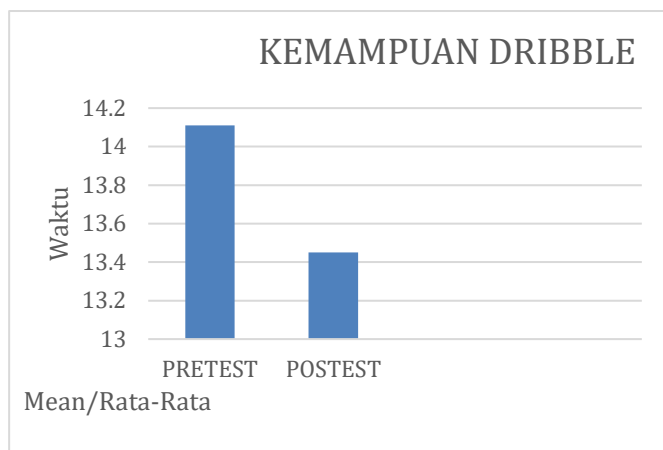
Penelitian ini dilaksanakan di SMAK Abdi Wacana Pontianak. pada bulan Agustus-September 2023 penelitian dilaksanakan selama 14 kali dimana satu minggu dilaksanakan 3 kali pertemuan pada hari senin,rabu,jum'at dan sabtu. "penelitian yang dilakukan dengan waktu 4 minggu, dengan setiap minggunya dilakukan 4 kali pertemuan. Seluruhnya 14 pertemuan, 1 kali pretest 1 kali posttest dan 12 kali perlakuan (*treatment*)"

Tabel 1. data *Pre-test dan post-test*

<b>Statistik</b>	<b>Pretest</b>	<b>Posttest</b>
<b>N</b>	16	16
<b>Rata-Rata</b>	14.29	13.03
<b>Nilai Tengah</b>	14.21	13,25
<b>Nilai Terendah</b>	11.22	10.69
<b>Nilai Tertinggi</b>	18.73	16.20

Hasil penelitian tersebut di deskripsikan sebagai berikut: Hasil penelitian dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil pretest dari SPSS 25 siswa, waktu tercepat = 11.22, waktu terlama =18,73, rata-rata (mean) = 14.29, dengan simpang baku (std. Deviation) =1,99 , sedangkan untuk posttest waktu tercepat = 10.69, waktu terlama = 16.20, rata-rata (mean) = 13.08, dengan simpang baku (std.

Deviation) 1.40. Kedua hasil tersebut dapat dilihat perbandingannya dalam diagram berikut :



Gambar 1. Histogram hasil Pretest dan Postest kemampuan *dribble*

Dari diagram tersebut dapat disimpulkan adanya perselisihan waktu dari data *pre-test* dan *post-test* dengan diperoleh persentase peningkatan sebesar 8,51% perselisihan waktu tersebut di dapat dari perlakuan/treatment yang dilakukan pada tanggal Agustus – September selama 14 kali pertemuan dengan frekuensi 4 kali pertemuan dalam satu minggu.

Uji normalitas data bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Sebab, dalam data statistik parametrik distribusi data yang normal adalah suatu keharusan dan merupakan syarat yang harus terpenuhi. Uji normalitas dilakukan Uji *Kolmogorov-Smimov* pada SPSS V.25. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan didapat hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Kelompok	<i>p</i>	Taraf Signifikansi	Keterangan
KelompokPretest	0.200	0.05	NORMAL
Kelompok Posttest	0.007	0.05	NORMAL

Untuk nilai *pre-test*, karena  $0.200 > 0,05$  maka dapat disimpulkan nilai *pre-test* berdistribusi normal, untuk nilai *post-test*, karena  $0.007 > 0,05$  maka disimpulkan nilai *post-test* berdistribusi normal.

Prasyarat kedua yang harus dipenuhi sebelum melakukan uji t adalah kehomogenan variasi data. Syarat kehomogenan variasi adalah jika  $Pvalue > \alpha = 0,05$ . Adapun kriteria pengujian yang digunakan yaitu:

$Pvalue < 0,005$  : Data tidak homogen

$Pvalue > 0,05$  : data homogen

Uji homogenitas variansi populasi data hasil latihan power lengan untuk populasi penelitian ini, menggunakan *Test of homogeneity of variances*. Dari analisis data pada SPSS dengan menggunakan perhitungan homogenitas variansi populasi, diperoleh nilai  $Pvalue = 0,898$ . Ketentuan yang harus diperoleh sebagai agar data berasal dari populasi yang homogen (sama) yaitu  $Pvalue > \alpha$ ,  $\alpha = 0,05$  karena nilai  $0,898 > \alpha = 0,05$  dapat disimpulkan bahwa variansi populasi berasal dari populasi yang sama (homogen). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 3 berikut:

Tabel 3. Uji Homogen

	<b>Lavene statistic</b>	<b>Df1</b>	<b>Df2</b>	<b>Sig</b>	<b>keterangan</b>
<b>Pretest-posttest</b>	.017	1	38	.898	Homogeny

Adapun analisis uji-t dilakukan untuk mengetahui pengaruh antara tes awal dan tes akhir. Kriteria hipotesis diterima adalah jika  $Sig. < 0,05$ , maka hipotesis alternatif diterima dan sebaliknya jika  $Sig. > 0,05$ , maka hipotesis alternatif ditolak. Uji – T pada kelas *pre-test* dan *post-test* menggunakan analisis statistik SPSS V. 25 yaitu dengan *Independent sample test*. Hasil analisis Uji-T pada kelompok *pre-test* dan *post-test* sebagai berikut:

Table 4. Uji T

<b>Analisis Uji-T</b>	<b>Sig.</b>
	0,0000000000000000045849 < 0,05

Berdasarkan data *pre-test* dan *post-test* yang diperoleh kemudian dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan Uji-T terdapat hasil 4.5849-19

(0,00000000000000000045849) < 0,05 disimpulkan maka terdapat pengaruh yang signifikan. Penelitian ini dilakukan untuk membuktikan kebenaran hipotesis yang diajukan. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat pengaruh latihan ballhandling terhadap keterampilan *dribble* alam ekstrakurikuler bola basket SMAK Abdi Wacana Pontianak. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menganalisis data hasil waktu *dribble* melalui *pre-test* dan *post-test*.

Data dalam penelitian ini diperoleh dari tes *dribble*, dilakukan pada pretest dan posttest. Pretest bertujuan untuk mencari data siswa sebelum diberikan perlakuan atau untuk membandingkan dengan hasil posttest. Tes *dribble* (posttest) dilakukan setelah siswa diberikan latihan *ballhandling* selama 14 kali pertemuan. Tes menggiring (*dribble*) bola dilakukan dengan secepat-cepatnya. Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan *ball handling* terhadap kemampuan *dribble* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMAK Abdi Wacana Pontianak, hasil penelitian tersebut di deskripsikan sebagai berikut: Hasil penelitian dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil pretest dari SPSS 25 siswa, waktu tercepat = 11.22, waktu terlama =18,73, rata-rata (mean) = 14.29, dengan simpang baku (std. Deviation) =1,99 , sedangkan untuk posttest waktu tercepat = 10.69, waktu terlama = 16.20, rata-rata (mean) = 13.08, dengan simpang baku (std. Deviation) 1.40=. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Teknik sampel yang diambil dengan menggunakan teknik *Total sampling* dengan jumlah 16 sampel, prodesur penelitian terdiri dari tes awal (*pre-test*) yaitu tes yang diberikan pada mahasiswa sebelum mahasiswa diberikan perlakuan atau *treatmen* merupakan tes untuk mengetahui kemampuan awal sampel penelitian, selanjutnya *treatmen* dalam penelitian ini dilakukan berpaduan dengan program latihan yaitu latihan power lengan yang sudah dibuat oleh peneliti, dalam penelitian ini menggunakan latihan power lengan berdasarkan program latihan sebanyak 14 kali dan dalam satu minggu terdiri 4 kali pertemuan. Selanjutnya dilakukan tes akhir (*post-test*) dilakukan dengan tujuan mengetahui peningkatan kemampuan sampel penelitian.

Latihan merupakan suatu bentuk upaya untuk mencapai suatu tujuan. Tujuan dari latihan itu sendiri adalah untuk memperoleh prestasi semaksimal mungkin, namun dalam

proses pelaksanaan pelatihan tidaklah cukup mudah dan sederhana. Bukan hanya latihan fisik saja yang harus di latih untuk mencapai prestasi yang maksimal, akan tetapi teknik, taktik dan mental juga penting untuk dilatih.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh latihan *ballhandling* terhadap kemampuan *dribbling* siswa putra ekstrakurikuler di SMAK Abdi Wacana, dengan nilai thitung  $4.5849 > 1.00$  dan nilai signifikansi  $p$  sebesar  $0.000 < 0.05$ , kenaikan persentase sebesar 8,51%.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Hamdayana, J. (2016). *Metodologi Pengajaran*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Munandar, M. A. (2021). *Survei keterampilan dribbling, passing dan shooting bermain bola basket pada siswa ekstrakurikuler Bola basket putra sma negeri 2 kota jambi*. Universitas jambi.
- Novianti, D., Marsiyem, M., & Destriana, D. (2017). Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kecepatan Dribbling Dalam Permainan Bola Basket. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2).
- Ramadhannu, A. P. (2023). *Pengaruh Latihan Variasi Dribbling Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola SSB Tarantang Jaya FC*. Universitas Negeri Padang.
- Yusuf, M., & Kartiko, D. C. (2014). Motivasi Siswa dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket di SMPN se-Kecamatan Kutorejo Mojokerto. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(2), 493–500.