

Pengaruh Latihan *Ball Handling* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Atlet Bolabasket

Wahyudi Trianda, Donie

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang
e-mail : wahyuditrianda@gmail.com, Donie@fik.unp.ac.id

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada pengaruh latihan *ball handling* terhadap keterampilan *dribbling* atlet bolabasket SMAN 3 Kota Payakumbuh. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu yang dilakukan di lapangan bolabasket SMAN 3 Kota Payakumbuh, dimulai dari tanggal 27 Juni sampai 27 Juli 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bolabasket SMAN 3 Kota Payakumbuh yang berjumlah 18 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel 12 orang. Pengambilan data dilakukan dengan *dribbling zig-zag*. Tes terdiri dari *pre-test* terlebih dahulu, selanjutnya diberi perlakuan 16 kali pertemuan dengan menggunakan latihan *ball handling* dan di akhiri dengan *post test*. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$. Dari hasil analisis data diperoleh nilai $t_{hitung} = 4,28$ dan $t_{tabel} = 1,769$. Dengan demikian ($t_{hitung} = 4,28 > t_{tabel} = 1,769$) maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat pengaruh latihan *ball handling* terhadap keterampilan *dribbling* atlet bolabasket SMAN 3 Kota Payakumbuh.

Kata Kunci: *Ball Handling*, Bolabasket, *Dribbling*.

A. PENDAHULUAN

Permainan bolabasket merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak yang cepat membutuhkan gerak dan kelincahan yang baik dan tingkat kondisi fisik yang baik. Selain itu, semakin baik seorang atlet dapat melakukan berbagai teknik yang mendasari permainan seperti *dribbling*, *shooting*, *passing*, dan sebagainya, semakin mempunyai peluang untuk sukses. Namun keahlian khusus ini akan terbatas bila atlet memiliki kondisi fisik yang lemah. Peningkatan prestasi dalam bolabasket hanya akan berhasil jika didukung oleh kemampuan kondisi fisik yang kuat.

Dari sekian banyak teknik dasar yang harus ada dan harus dimiliki oleh seorang pemain Bola basket diantaranya terdapat *dribbling* atau menggiring bola. Teknik ini termasuk sulit untuk dikuasai karena harus menguasai bola basket yang cukup besar dibandingkan dengan telapak tangan yang akan mengontrolnya. *Dribbling* merupakan bagian yang tak terpisahkan dari permainan bola basket dan sangat penting bagi pemain individual dan tim selain itu dalam *dribbling* juga terkandung dengan nilai-nilai seni, dengan kemampuan *dribbling* yang sangat baik maka setiap orang yang akan menonton atau melihatnya akan merasa terhibur dengan kelincahan yang melakukan *dribbling* dalam melewati penjagaan dari lawan. *Dribbling* juga dapat menjadi cara untuk membuka peluang atau kesempatan bagi teman satu tim agar mendapatkan ruang tembak untuk memasukan bola atau mencetak skor.

Agar dapat menguasai bola sambil bergerak baik itu dilakukan sambil berjalan atau berlari, bola harus dipantulkan ke lantai pada awalnya bola harus dilepaskan dari tangan sebelum kaki tumpuan di angkat dan menyentuh lantai kembali. *Dribbling* adalah salah satu teknik dasar yang terpenting dalam bermain bola basket. Menggiring adalah salah satu dasar bola basket yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bola basket. Oliver (2007:49)

Di dalam penelitian ini peneliti hanya melihat kemampuan teknik khusus yaitu *dribbling*. Kesalahan yang terjadi dalam permainan bola basket untuk

keseluruhan posisi adalah kurangnya keterampilan atlet dalam melakukan *dribbling* yang baik. *Dribbling* sangat berperan sekali dalam permainan bolabasket terutama untuk menyusun serangan yang mantap. Dengan *dribbling* yang baik maka akan lebih mudah bagi pemain untuk menyusun serangan. Namun pada kenyataannya kesalahan *dribbling* merupakan kesalahan yang sering dilakukan dalam permainan bolabasket. Sehingga serangan yang disusun tidak berjalan dengan baik dan banyak kehilangan *point* serta dapat membuat mental jatuh.

Berdasarkan observasi pada waktu latihan tanggal 22 Maret 2019 pada atlet bolabasket di SMAN 3 Kota Payakumbuh adalah kurang optimalnya kemampuan *dribbling* atlet Bolabasket SMAN 3 Kota Payakumbuh sehingga dalam melakukan *dribbling* saat bermain bola sering tidak terkontrol atau tidak terkuasai dengan sempurna oleh pemain tersebut yang akibatnya bola tersebut dapat direbut oleh lawan.

Berdasarkan wawancara dengan pelatih bolabasket SMAN 3 Kota Payakumbuh Bapak Reza Restu Ilahi pada tanggal 22 Maret 2019 menurut pelatih mengatakan bahwa “salah satu penyebab kurangnya kemampuan *dribbling* atlet bolabasket SMAN 3 Kota Payakumbuh adalah kurangnya latihan teknik dasar kemudian kurangnya kelincahan, koordinasi gerak, daya tahan, kekuatan (seperti: kekuatan dari siku dan pergelangan tangan) dan kecepatan yang cepat menurun. Kelemahan-kelemahan atlet yang sudah disebutkan di atas dikarenakan atlet datang hanya sekali-sekali dan hanya rajin ketika akan mendekati sebuah kejuaraan, kebanyakan atlet saat

mengikuti latihan hanya mau langsung bermain saja, saat disuruh melakukan suatu gerakan mereka bermalas-malasan, mengobrol dengan teman disampingnya selain itu tidak adanya latihan khusus untuk melatih kemampuan *dribbling* tersebut saat latihan”.

B. METODOLOGI

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi experimental*). Tujuannya adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh perlakuan antara sebab dengan akibat yang sifatnya membandingkan antara variabel-variabel yang dikontrol Sugiyono (2010:41). Penelitian ini dimaksudkan untuk mencari pengaruh bentuk latihan *ball handling* terhadap kemampuan *dribbling*. Tempat dilakukannya penelitian yaitu di lapangan bolabasket SMAN 3 Kota Payakumbuh.

Setelah uji normalitas dilakukan maka dimasukkan dalam rumus uji 't' sebagai berikut:

Dengan rumus *t-test*, menurut Fardi (2008:41) sebagai berikut :

$$t = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}$$

Keterangan:

t = Harga uji t yang dicari

\bar{X}_1 = Mean sampel ke 1

\bar{X}_2 = Mean sampel ke 2

D = Beda antara skor sampel 1 dan 2

n = Jumlah pasangan sampel

Dk = Derajat kebebasan (dk) = N-1

$\sum D$ = Jumlah semua beda

$\sum D^2$ = Jumlah semua beda yang dikuadratkan

C. HASIL

Berdasarkan hasil perhitungan data *Pre test* dan *Post test* dengan uji-t keterampilan *dribbling* melalui latihan *ball handling* diperoleh $t_{hitung} = 4,28$ dan $t_{tabel} (\alpha = 0,05) = 1,769$ yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 diterima atau terdapat pengaruh latihan *ball handling* terhadap keterampilan *dribbling* atlet bolabasket SMAN 3 Kota Payakumbuh (Perhitungan lengkapnya dapat dilihat pada lampiran).

Tabel 1. Uji-t data awal (*Pre-Test*) dan data akhir (*Post-Test*) Latihan *Ball Handling* Terhadap Keterampilan *Dribbling*

Hipotesis Keterampilan <i>Dribbling</i>	t_{hitung}	t_{tabel}	Signifikan
Pengaruh Latihan <i>Ball Handling</i> Terhadap Keterampilan <i>Dribbling</i>	4,28	1,769	

Tabel 2. Peningkatan Rata-rata tes awal (*pre test*) dan tes akhir (*post test*) Latihan *Ball Handling* Terhadap Keterampilan *Dribbling*

Data	Rata-rata	Besarnya peningkatan
<i>Pre test</i>	25,16	6,25
<i>Post test</i>	31,41	

D. PEMBAHASAN

Berdasarkan masalah dalam penelitian ini yaitu masih banyak terdapat atlet yang belum mampu melakukan *dribbling* dengan baik, maka perlu dilakukan latihan untuk meningkatkan teknik dasar bermain bolabasket tersebut dengan pemberian beberapa perlakuan yang diantaranya telah teruji dan memberikan pengaruh secara empiris yaitu: latihan *Ballhandling*. Sebelum perlakuan diberikan kepada sampel, terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pre-test*) untuk memperoleh data awal

Bentuk latihan *Ballhandling* dalam penelitian ini seperti *Figure eight speed dribble*, *Between the legs dribble*, *One Hand Around the Leg With One Bounce*, *Figure Eight with One Bounce*, maka dalam mempelajari atau latihan dari teknik sangat dibutuhkan waktu yang relatif sesuai dengan latihan yang dilakukan. Hal ini telah dibuktikan dengan perlakuan latihan dalam penelitian ini, yaitu dari 12 orang sampel mengalami peningkatan yang signifikan. Dapat diartikan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* atlet bolabasket SMAN 3 Kota Payakumbuh cukup memberikan efek yang baik dan signifikan bagi pemain.

Dari hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *ball handling* terhadap keterampilan *dribbling* atlet bolabasket SMAN 3 Kota Payakumbuh. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata peningkatan skor dalam melakukan tes awal dan tes akhir. Peningkatan rata-rata keterampilan dalam melakukan *dribbling* dengan *test dribbling zig-zag* dengan tes awal 25,16 meningkat menjadi 31,41 (meningkat 6,25). Berdasarkan hasil perhitungan data tes awal dan tes akhir dengan menggunakan statistik uji-t maka metode rangkaian latihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling*. Hal ini terbukti dengan setelah dilakukan uji-t diperoleh $t_{hitung} = 4,28$ sedangkan $t_{tabel} = 2.201$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan $n = 12$ maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4,28 > 1,769$). Dengan kata lain hipotesis penelitian yang diajukan di terima (signifikan).

Untuk dapat bermain basket dengan baik seseorang pemain atau atlet harus telah menguasai dan memahami bagaimana melakukan teknik-teknik dasar dalam permainan bolabasket seperti mengoper (*passing*), menangkap (*catching*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), berlari (*start*), berhenti (*stop*), penguasaan tubuh (*body Control*), mem poros (*pivot*) dan menjaga lawan (*guarding*). Fardi (1999:24).

Dari sekian teknik ada dalam permainan bolabasket, teknik *dribbling* merupakan bentuk gerakan membawa bola yang di sahkan dalam peraturan dan salah satu teknik yang harus dikuasai dan dimiliki oleh seorang yang ingin menjadi pemain bolabasket. *Dribbling* adalah salah satu cara untuk membawa bola ke segala arah dengan lebih dari satu langkah dengan syarat bola sambil di pantulkan ke lantai dengan salah satu tangan atau berselang-seling dengan kedua tangan. *Dribbling* juga merupakan salah satu cara untuk mengamankan bola dari rampasan lawan sebab dengan melakukan *dribbling* seorang pemain dapat bergerak menjauh dari lawan sesuai dengan tujuan yang di inginkan. Fardi (1999: 32).

Dribbling adalah membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Seorang pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah aal bola dipantulkan ke lantai, baik dengan berjalan maupun berlari. Menggiring bola harus menggunakan satu tangan. Kegunaan menggiring bola adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan Ahmadi (2007:16). *Dribbling* adalah gerakan memantul-mantulkan bola untuk mendekati ring, selain itu

dribbling adalah cara untuk membuka peluang bagi pemain lain agar mendapat ruang untuk mencetak skor Arif (2013).

Madri (2012:60) menjelaskan tentang teknik *dribbling* yaitu “*Dribbling* dilakukan dengan kekuatan dari siku, pergelangan tangan, telapak tangan, jari-jari, dan sedikit bantuan dari bahu”. Jari harus selalu rileks namun tegas menekan bola.

Sesuai dengan definisi diatas maka penting sekali bagi pemain untuk mengetahui alasan menggiring (*dribbling*) bola. Sebab sering kali pemain hanya berasumsi menggiring bola itu adalah ajang untuk menunjukkan kemampuan diri sendiri tanpa memikirkan keberhasilan tim. Jadi, pelatih harus bisa menanamkan kepada pemain apa tujuan dari *dribbling* sebenarnya. Kesimpulannya *dribbling* adalah salah satu dasar bolabasket yang harus dipelajari dan dikuasai atlet, agar pemain dengan mudah menciptakan peluang untuk mencetak skor. Agar dapat melakukan *dribbling* dengan baik maka anda harus mengetahui apa saja yang berhubungan dengan *dribbling* dalam bolabasket.

Latihan *ball handling* 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 *feeling* dengan bola maka akan semakin mudah untuk mengendalikannya.

Pramudya (2015) mengatakan, *ball handling* merupakan pendasaran atau *fundamental movement dribbling*, dengan kata lain terdapat hubungan yang sangat erat antara *ball handling* dan *dribbling*. Menurut Aprilia (2016), *ball*

handling adalah teknik yang harus dipelajari sebelum mempelajari teknik bermain *dribbling*, *passing* dan *shooting* agar pemain mempunyai kemampuan untuk mengenali, menguasai dan memainkan bola.

Sedangkan menurut Setiawan (2016), *ball handling* merupakan dasar keterampilan setiap individu untuk dapat memberikan penampilan terbaiknya, karena dalam permainan bolabasket sangat menuntut kemampuan dalam pengenalan dan penguasaan bola sehingga teknik-teknik dasar bolabasket dapat dilakukan dengan baik.

Dalam bolabasket khususnya dalam pelaksanaan *dribbling*, *passing* dan *shooting*, *ball handling* adalah salah satu keterampilan dasar yang dituntut harus dimiliki oleh setiap pemain. *ball handling* dibutuhkan pemain untuk dapat menguasai bola pada saat bermain dan bertanding sehingga berfungsi agar bola sulit dirampas oleh lawan, kesempatan untuk mengatur irama permainan, menarik lawan dan mencari kesempatan untuk melakukan *shooting* lawan akan tercipta dengan baik.

Mengingat begitu pentingnya *ball handling* dalam meningkatkan keterampilan dasar bermain bolabasket, untuk itu sangat dibutuhkan bentuk-bentuk latihan *ball handling* yang dapat meningkatkan keterampilan pemain, sehingga dengan meningkatnya kemampuan *dribbling* maka latihan berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan bermain bolabasket.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan: Terdapat pengaruh latihan *ball handling* yang signifikan terhadap

keterampilan *dribbling* atlet bolabasket SMAN 3 Kota Payakumbuh. Dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4,28 > 1,769$). ini berarti terjadi peningkatan hasil tes keterampilan *dribbling* menggunakan *test dribbling zig-zag* dengan latihan *ball handling*. hal ini dibuktikan dengan peningkatan rata-rata tes awalnya 25,16 meningkat menjadi 31,41.

F. DAFTAR RUJUKAN

- Arif, PL. Priambodo, A. (2013). Pengaruh Mental Imagery Terhadap Kemampuan Siswa Dalam Penguasaan Teknik Dasar Dribble Bolabasket Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol 01 No 01. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/download/2787/5239>
- Aprilia, NH. Tuasikal, ARS. (2016). Pengaruh Musik Terhadap Ball Handling Bolabasket Pada Peserta Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Lamongan. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol 04 No 02. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/download/18791/17152>
- Fardi, Adnan. (1999). *Bolabasket Dasar*, Padang : UNP Press.
- Fardi, Adnan. (2008). *Statistik Lanjutan*, Padang: Diktat.
- Pramudya, AR. Hidayah, T. (2015). Pengaruh Latihan Ball Handling Terhadap Kemampuan Dribble Pada Tim Bolabasket Puteri SMAN 1 Pati Tahun 2015. Semarang. Universitas Negeri Semarang. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. Vol 04 No 03. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf/article/download/7363/5077>
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabet.
- Syafruddin, (1999). *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: DIP Proyek Universitas Negeri Padang.