

## Meningkatkan Kemampuan *Dribbling* Bolabasket melalui Latihan *Ball Handling*

Irfan Arifianto<sup>1\*</sup>, Adnan Fardi<sup>2</sup>, Sari Mariati<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: [Irfanarifianto@fik.unp.ac.id](mailto:Irfanarifianto@fik.unp.ac.id)

Informasi Artikel:

Dikirim: 25 Februari 2021

Direvisi: 2 Maret 2021

Diterbitkan: 2 April 2021

### ABSTRAK

*Dribbling* merupakan teknik dasar yang harus dimiliki pemain bolabasket. Rendahnya kemampuan *dribbling* saat bermain bolabasket, sehingga pemain sering kehilangan bola pada saat bertanding merupakan masalah yang diteliti dalam penelitian ini. Salah satu bentuk latihan yang harus diberikan dalam pemantapan keterampilan *dribbling* adalah dengan latihan *ballhandling*. Dengan pemberian latihan ini diharapkan pemain mampu bermain dengan baik terutama menjaga bola agar tetap dalam kendali karena kemampuan *dribble* yang bagus. Studi ini ditujukan untuk mengetahui pengaruh latihan *ballhandling* terhadap kemampuan *dribbling*. Sampel yang digunakan adalah siswa salah satu Sekolah Menengah Atas yang berada di Payakumbuh yang mengikuti kegiatan *ekstarakurikuler* bolabasket berjumlah 10 orang. Setelah dilakukan *pre test* seluruh sampel diberikan perlakuan dengan latihan *ballhandling*. Pelaksanaan penelitian terdiri dari 16 kali pertemuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *ballhandling* dalam latihan bolabasket memberikan pengaruh yang besar terhadap meningkatnya kemampuan *dribbling* ( $t_{hit} = 11,21 > t_{tab} = 2,26$ ). Untuk itu untuk penelitian selanjutnya sebaiknya peneliti menggunakan latihan *ballhandling* dengan menggunakan bola yang lebih kecil pada anak usia dini agar fundamental dalam bermain basket bisa lebih kuat ditanamkan.  
**Kata kunci:** *ballhandling*; *dribbling*; bolabasket.

### *Improving Basketball Dribbling Ability through Ball Handling Exercises*

### ABSTRACT

*Dribbling is a basic technique that basketball players must have. The low ability of dribbling when playing basketball, so that players often lose the ball when competing is a problem studied in this study. One form of training that must be given in strengthening dribbling skills is ballhandling training. By providing this training, it is hoped that players will be able to play well, especially keeping the ball under control because of their good dribbling skills. This study aims to determine the effect of ballhandling training on dribbling skills. The sample used is students of one of the high school in Payakumbuh participating in basketball extracurricular activities totaling 10 people. After the pre-test was carried out, all samples were treated with ballhandling exercises. The research implementation consisted of 16 meetings. The results showed that ballhandling training in basketball training had a major effect on increasing dribbling ability ( $t_{hit} = 11.21 > t_{tab} = 2.26$ ). For this reason, for further research, researchers should use ballhandling exercises using smaller balls in early childhood so that the fundamentals in playing basketball can be more strongly implanted.*

**Keywords:** *ball handling*; *dribbling*; *basketball*

## PENDAHULUAN

Permainan bolabasket adalah olahraga dengan menyajikan banyak keterampilan yang mengesankan pada setiap pertandingannya yang ditujukan untuk meraih kemenangan. Menurut (Fatahillah, 2018)“...permainan bolabasket sudah berkembang menjadi olahraga yang sangat digandrungi oleh seluruh kalangan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota sampai masyarakat desa melalui kegiatan permainan olahraga bolabasket banyak manfaat yang diperoleh, khususnya dalam hal pertumbuhan fisik, mental dan sosial yang baik”. Olahraga bolabasket seharusnya juga memiliki pembinaan yang terarah dan dikelola dengan baik untuk tercapainya prestasi dalam olahraga ini (Adiningtyas et al., 2020). Dimana salah satu tujuan permainannya adalah untuk mencapai prestasi. Kurang meningkatnya prestasi olahraga yang diraih oleh masyarakat Indonesia khususnya cabang olahraga bolabasket merupakan salah satu akibat dari kurangnya beberapa faktor yang mendukung prestasi olahraga bolabasket itu sendiri, sehingga berakibat pada rendahnya kemampuan fisik, teknik, taktik dan juga berdampak pada mental para pemain.(McClay et al., 2016) juga menyampaikan bahwa “*Basketball is a sport that involves multiple impacts with the ground through a variety of moves such as running, jumping, and cutting*” hal ini maksudnya adalah permainan bolabasket merupakan olahraga yang melibatkan banyak benturan fisik tubuh, serta melalui berbagai gerakan seperti berlari, melompat, dan memotong. Pendapat lain juga menjelaskan “Permainan bola basket merupakan permainan beregu, dimana suatu tim yang baik, tangguh dan kuat adalah regu atau tim yang mampu menerapkan permainan dengan kompak” (Riyanto, 2019). Selain itu, prestasi yang diraih dengan kurangnya faktor pendukung tersebut menjadikan rendahnya minat masyarakat untuk berprestasi dalam olahraga. Oleh sebab itu, faktor pendukung prestasi pemain merupakan aspek yang harus dipenuhi.

Menurut pengamatan penulis olahraga bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga dengan banyak keterampilan yang sangat mengesankan. Hal ini juga disampaikan (Adrian et al., 2020) yang menyatakan bahwa“Salah satu olahraga beramai – ramai yang difavoritkan di dunia adalah olahraga bola basket dari 10 olahraga yang sangat populer di dunia”. Sebab olahraga ini merupakan olahraga yang lumayan menarik perhatian para namun masih banyak juga kendala yang sering terjadi pada pemain pada saat melakukan pertandingan. Seringnyabola dicuri pada saat melakukan penyerangan ke daerah lawan yang disebabkan *feeling* dengan bola masih kurang, dan sulitnya mengontrol tempo permainan karena kemampuan *dribbling* yang masih kurang dan pemain tidak mengetahui apa tujuan dari *dribbling* itu sendiri, dan postur tubuh pemain yang berada di bawah pemain lawan. Menurut (Gustian et al., 2020)“program latihan merupakan pedoman yang disusun oleh seorang pelatih dalam melaksanakan latihannya sehingga dapat menjamin tercapainya tujuan dari latihan”. Disamping itu, program latihan yang ditujukan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* tidak dijadikan sebagai latihan inti. Jadi, para pemain sering bermain menurut pengertiannya masing-masing.

Untuk mempelajari teknik-teknik keterampilan dasar bermain bolabasket yang baik, sangat dibutuhkan teknik-teknik penguasaan bola (*ballhandling*). Sebab dalam setiap pertandingan, kemampuan dalam menguasai bola akan mempengaruhi keberhasilan pemain dalam mengikuti kejuaraan. Senada dengan hal itu juga menyatakan “*Ballhandling* adalah teknik paling dasar dalam permainan bolabasket, jika seseorang melakukan gerakan tersebut dengan nyaman dan semangat akan berpengaruh besar dalam peningkatan keterampilan gerak” (Sari et al., 2017). Oleh sebab itu, perlu ada rancangan khusus mengenai latihan ini agar pemain mampu berada pada performa terbaik.

Kemudian jika seorang pemain mampu merasakan dan bisa menjiwai olahraga tersebut dengan keterampilan menguasai bola, juga dibutuhkan penguasaan teknik bermain basket yang mumpuni, karena kemampuan teknik bermain sangat mendukung seorang pemain dalam meningkatkan keterampilannya. Di antara keterampilan dalam permainan bolabasket, satu hal yang penting dalam mengembangkan seorang pemain basket ialah kemampuan *dribbling*. Hal sesuai dengan pendapat berikut “*Running while dribbling a ball is a fundamental skill in basketball*” (Kong dkk, 2015).

Pada penelitian ini rumusan permasalahan dilihat apakah ada pengaruh latihan *ballhandling* terhadap kemampuan *dribbling* bolabasket. Dengan adanya pendapat-pendapat di atas penelitian *ballhandling* ini bertujuan untuk mendukung siswa dalam menguasai teknik dasar dalam bermain bolabasket, khususnya siswa dalam melatih kemampuan *dribbling* dalam bermain bolabasket. Sebab dalam permainan bolabasket, *dribbling* merupakan teknik dasar bermain bolabasket yang sangat mempengaruhi prestasi sebuah tim dalam menjuarai sebuah pertandingan.

## **METODE**

Eksperimen semu merupakan metode yang digunakan dalam penelitian ini. Data yang diambil adalah data primer. Dimana tujuan yang ingin dicapai adalah untuk menemukan pengaruh perlakuan antara sebab dengan akibat antara variabel-variabel yang diteliti. Untuk itu perlu digunakan tes untuk pengumpulan data tersebut. Tes yang dipakai yaitu *dribbling zig-zag* (Rabbani, 2020). Tes yang dilakukan dengan men-*dribbling* bola melewati patok-patok yang sudah ditentukan jaraknya dengan waktu yang diambil yakni setelah bola dan badan pemain melewati garis *finish*. Pendeskripsian data dan pengujian hipotesis dalam penelitian ini dapat diolah memakai statistik deskriptif dan inferensial dengan formula uji ‘t’ sampel terikat.

Dalam pengambilan data tes awal yaitu dilakukan sebelum diberikan perlakuan latihan *ballhandling* secara kontiniu dan terprogram. Setelah pemberian perlakuan latihan *ballhandling* selama 16 kali pertemuan 3 kali dalam seminggu, maka dilakukan tes *dribbling zig-zag*. Agar dapat mengukur tingkat kemampuan *dribbling*, dimulai dengan *testee* mengambil posisi start berdiri dengan memegang bolabasket, pada aba-aba ”siap” *testee* siap berlari, pada aba-aba ”ya” stopwatch yang di jalankan dan dihentikan pada saat *testee* mencapai garis finish. Penilaiannya: *tester* berlari berbelok-belok melewati patok dengan 3 kali percobaan

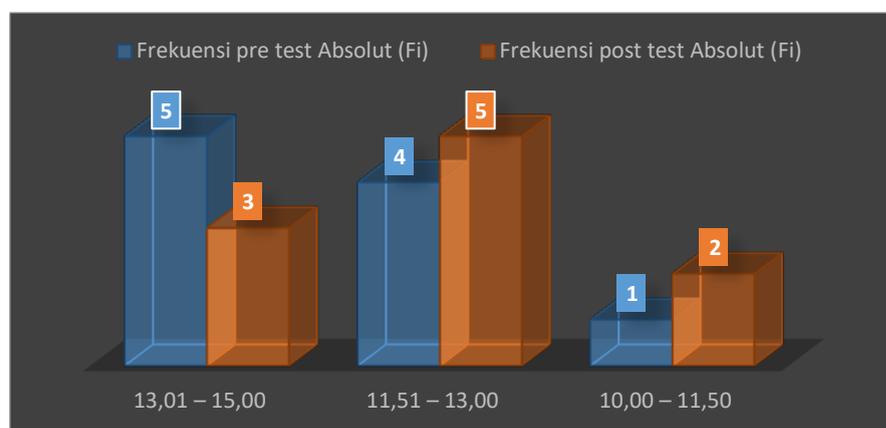
tanpa menyentuh patok tersebut, dari 3 kali percobaan tersebut maka diambil waktu yang terbaik.

## HASIL

Dalam *Pre-testdribble zig-zag* latihan *ballhandling*, skor yang dinilai adalah waktu yang didapat saat melakukan tes yang ditulis dalam satuan detik. Hasil menunjukkan nilai minimal 11,05 detik dan nilai maximal 14,97 detik. Rata-rata hitung (mean) yang didapat 13,11 detik dan simpangan baku (SD) 1,164. Dalam *Post- testdribble zig-zag* latihan *ballhandling*, skor yang dinilai waktu yang didapat saat melakukan tes yang ditulis dalam satuan detik. Hasil menunjukkan nilai minimal 10,11 detik dan nilai maximal 13,84 detik. Rata-rata hitung (mean) yang didapat 12,19 detik dan simpangan baku (SD) 1,117.

Tabel 1. Distribusi frekuensi hasil *pre test* dan *post test dribbling zig-zag*

<i>Dribbling zig-zag</i> (detik)	Frekuensi <i>pre test</i>		Frekuensi <i>post test</i>		Kategori
	Absolut (Fi)	Relatif (%)	Absolut (Fi)	Relatif (%)	
13,01 – 15,00	5	50%	3	30%	Kurang
11,51 – 13,00	4	40%	5	50%	Baik
10,00 – 11,50	1	10%	2	20%	Baik Sekali
<b>Jumlah</b>	10	100%	10	100%	



Gambar. Histogram hasil *pre test* dan *post test* latihan *ballhandling* terhadap kemampuan *dribbling*

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi pada tabel dan histogram batang untuk data *pre test*, maka diperoleh hasil dari 10 orang sampel, 1 orang (10%) memiliki tingkat kemampuan *dribbling* dengan kategori baik sekali, 4 orang (40%) memiliki tingkat kemampuan *dribbling* dengan kategori baik, 5 orang (50%) memiliki tingkat kemampuan *dribbling* dengan kategori kurang. Berdasarkan skor rata-rata dari tingkat

kemampuan *dribbling* yang diperoleh sebesar 13,11 detik maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan *dribbling* sampel untuk tes awal (*pre test*) berada pada kategori **kurang**.

## PEMBAHASAN

Sebelum pengujian terhadap hipotesis dilakukan yang diajukan, maka terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data yaitu uji normalitas masing-masing data dari variabel-variabel dilakukan dengan menggunakan uji Lilliefors. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data

No	Variabel	N	Lo	L <sub>tab</sub>	Distribusi
1	<i>Ballhandling pre test dribbling zig-zag</i>	10	0,0922	0,258	Normal
2	<i>Ballhandling post test dribbling zig-zag</i>	10	0,0783	0,258	Normal

Dari tabel di atas bisa dilihat bahwa dari hasil pengujian normalitas untuk data *pre test* sampel yang diberikan perlakuan latihan *ballhandling* diperoleh skor  $Lo = 0,0922$  dengan  $n = 10$ , dan  $L_{tab}$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$  diperoleh 0,258 yang lebih besar daripada  $Lo$ . Sehingga dapat disimpulkan hasil *pre test* kelompok latihan *ballhandling* secara individual tersebut berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Selanjutnya dari hasil pengujian normalitas untuk data *post test* kelompok sampel yang diberikan perlakuan latihan *ballhandling* diperoleh skor  $Lo = 0,0783$  dengan  $n = 10$ , dan  $L_{tab}$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$  diperoleh 0,258 yang lebih besar daripada  $Lo$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa data *dribbling zig-zag* hasil *post test* kelompok latihan *ballhandling* tersebut berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Hipotesis yang diajukan adalah terdapat pengaruh latihan *ballhandling* yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling*. Berdasarkan analisis komparasi dengan rumus uji beda mean (uji t) yang dilakukan maka diperoleh hasil analisis uji beda mean (uji t) sebagai berikut.

Tabel 2. Rangkuman Hasil Analisis Uji t Latihan *Ballhandling*

Dk = (N-1)	Rata-rata		$t_h$	$t_{\alpha = 0,05}$	Kesimpulan
	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>			
	(detik)	(detik)			
9	13,11	12,19	11,21	2,26	Signifikan

Keterangan :

$t_h$  = koefisien uji beda mean hitung

$t_{tab}$  = koefisien uji beda mean tabel

Hasil analisis uji beda mean tersebut menyatakan terdapat pengaruh latihan *ballhandling* secara individual terhadap kemampuan *dribbling* yang signifikan ( $X_1$ ). Hal ini didasari dari hasil analisis uji beda mean, dimana diperoleh  $t_h = 11,21 > t_{tabel} = 2,26$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *ballhandling* secara individual terhadap kemampuan *dribbling* siswa SMA Negeri 3 Payakumbuh secara signifikan. Perhitungan lengkap pada lampiran 7 halaman 68.

Setelah disimpulkan dari kajian teori serta perhitungan statistik dengan mengacu pada kesimpulan terhadap analisis yang telah dilakukan, maka selanjutnya akan dilakukan pembahasan. Dalam pembahasan ini, akan merujuk pada hipotesis yang diajukan dalam penelitian yaitu (a) seberapa besar pengaruh *ballhandling* dalam latihan bolabasket terhadap kemampuan *dribbling* pada item test *dribble zig-zag*.

Perhitungan *t-test* terhadap kemampuan *dribbling* menunjukkan bahwa latihan yang diberikan latihan teknik-teknik untuk kemampuan *dribbling* memberikan dampak yang signifikan. Diperoleh nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dalam perhitungan uji *t-test ballhandling* dalam latihan bola basket, menyatakan secara nyata memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling*. Berdasarkan analisis terdapat peningkatan dari rerata hitung *dribble zig-zag* (*pre-post test* 13,11 – 12,19) sebesar 0,92.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *ballhandling* terhadap kemampuan *dribbling* pada permainan bolabasket pada item *test dribble zig-zag* dimana  $t_{hit} = 11,21 > t_{tab} = 2,26$ .

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiningtyas, W. P., Tomi, A., & Yudasmara, D. S. (2020). Survei Pembinaan Ekstrakur-ikuler Bolabasket pada Peserta Didik Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 2(1), 32–38.  
<http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11129/5120>
- Adrian, J., Agad, L., Benny, I., Arsitektur, P. S., & Petra, U. K. (2020). *Fasilitas Olahraga Bola Basket di Sidoarjo*. VIII(2), 29–36.
- Fatahillah, A. (2018). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan *Dribbling* pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 11–20. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.131>
- Gustian, U., Purnomo, E., & Puspitaswati, I. (2020). Pendampingan Penyusunan Program Latihan Pelatih Pemula. *Tridarma*, 3(1), 122–128.  
<http://iocscience.org/ejournal/index.php/abdimas/article/view/703>

- Kong, Z., Qi, F., Shi, Q. 2015. The Influence of Basketball Dribbling on Repeated High-Intensity Intermittent Runs. *Journal of Exercise science & Fitness*, 13, 117-122.
- McClay, I. S., Robinson, J. R., Andriacchi, T. P., Frederick, E. C., Gross, T., Martin, P., Valiant, G., Williams, K. R., & Cavanagh, P. R. (2016). A Profile of Ground Reaction Forces in Professional Basketball. *Journal of Applied Biomechanics*, 10(3), 222–236. <https://doi.org/10.1123/jab.10.3.222>
- Rabbani, M. A. (2020). HUBUNGAN ANTARA KOORDINASI MATA KAKI DAN KELINCAHAN DRIBBLING TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING ZIG ZAG BOLA ATLET U-13 VILLA 2000 SOCCER SCHOOL. *Universitas Negeri Jakarta*. unj.ac.id
- Riyanto, P. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Jigsaw Terhadap Peningkatan Kemampuan Drible Bola Basket. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)*, 2(01), 59–67. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v2i01.2069>
- Sari, R. P., Adiworo, P., & Suhardi, B. (2017). *Pengaruh Musik Terhadap Kemampuan*. 16(2), 120–124.