



PENGARUH LATIHAN *BALLHANDLING* TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLE* PADA TIM BOLABASKET PUTERI SMA N 1 PATI TAHUN 2015

Ananda Rudhit Pramudya¹, Taufiq Hidayah²

Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Juli 2015
Disetujui Agustus 2015
Dipublikasikan
September 2015

Keywords:
*Dribble; ball
handling; research methods;*

Abstrak

Ballhandling merupakan pendasaran dengan kata lain terdapat hubungan yang sangat erat antara *ballhandling* dan *dribble*. Berdasarkan latar belakang masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan *ballhandling* terhadap kemampuan *dribble* pada pemain bolabasket putri SMA N 1 Pati? Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *ballhandling* terhadap kemampuan *dribble* pada pemain bolabasket putri SMA N 1 Pati. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain "one group pretest posttest design". Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bolabasket putri SMA N 1 pati yang berjumlah 10 orang. Sampel yang diambil dari hasil *total sampling* berjumlah 10 orang. Analisis data menggunakan uji t. Hasil analisis menunjukkan bahwa: ada pengaruh latihan *ballhandling* terhadap kemampuan *dribble* pada pemain bolabasket putri SMA N 1 Pati, dengan nilai t hitung $4,450 > 1,883$ dan nilai signifikan sebesar $0,002 < 0,05$, dengan selisih 0,929 detik. Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, bahwa latihan *ballhandling* sebelum melakukan latihan *dribble* berpengaruh pada kemampuan *dribble* para pemain. Bagi para pelatih bola basket agar dapat memberikan materi yang tepat dan penyusunan program latihan khususnya untuk melatih kemampuan men-*dribble* dan bagi pemain agar dapat mengembangkan kemampuan bermain bola basket dalam melakukan keterampilan men-*dribble* bola.

Abstract

Ball handling is a fundamental grounding or dribbling movement, in other words there is a very close relationship between ball handling and dribble. Formulation of the problem in this study is whether there ball handling exercise influence on the ability to dribble the basketball women team Senior High School 1 Pati? This study aims to determine whether there is any effect on the ability to dribble ball handling exercise in women high school basketball team 1 Pati. This research used experimental methods to design "one group pretest posttest design". The population in this study is the women of high school basketball team 1 pati, amounting to 10 people. Samples taken from the results of sampling total of 10 people. Analysis of data using the t test. Results of the analysis showed that: there ballhandling exercise influence on the ability to dribble the basketball women team of Senior High School 1 Pati, with t value $4.450 > 1.883$ and the significant value of $0.002 < 0.05$, by a margin of 0.929 seconds better. Exercise ball handling is one form of exercise that can have a significant influence on the ability to dribble the basketball games.

© 2015 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:
Gedung F1 Lantai 3 FIK Unnes
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229
E-mail: anandarudhit@gmail.com

PENDAHULUAN

Bola basket adalah cabang olahraga permainan yang sangat digemari oleh banyak kalangan dewasa ini. Dari anak-anak, remaja, pelajar dan mahasiswa, sampai orang dewasa gemar akan olahraga ini. Salah satu sisi hiburan menarik dari permainan bolabasket yaitu dilakukannya *dribbling* yang bervariasi baik arah dan kecepatannya untuk menerobos lawan dan selanjutnya memasukan bola ke dalam keranjang. Banyak angka tercipta diawali dengan *dribble* yang baik dan diakhiri tembakan yang akurat. *Dribbling* pada prinsipnya membawa bola dengan dipantul-pantulkan dengan satu tangan yang dilakukan dengan berjalan atau berlari. Menurut Hal Wissel (2000: 95), *dribbling* atau menggiring bola adalah menguasai bola sambil bergerak dan memantulkannya ke lantai. Pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan ke lantai. Menggiring bola harus dengan satu tangan. *Dribbling* atau menggiring bola dapat dilakukan dengan sikap berhenti, berjalan, atau berlari. Pelaksanaannya dapat dilakukan dengan tangan kanan atau tangan kiri. Berdasarkan pengamatan di lapangan, kemampuan pemain bolabasket putri SMA N 1 Pati dalam melakukan *dribble* masih kurang baik. Hal tersebut disebabkan banyak faktor yang mempengaruhi, salah satunya adalah kurang variasi latihan atau sarana dan prasarana yang digunakan oleh pelatih masih kurang, sehingga dapat menyebabkan kurangnya kemampuan dan pengetahuan pemain dalam melakukan *dribble*.

Melihat fakta di lapangan masih banyak pemain yang kesulitan saat melakukan *dribbling*, pemain masih terlihat kaku pada saat *dribbling* dan kebanyakan cara *dribbling* bolanya masih banyak yang dipukul-pukul dan pandangan mata masih tertuju pada bola. Seharusnya bola dipantul-pantulkan dan tidak ada suara dari sentuhan antara tangan dengan Pandangan mata saat melakukan *dribbling* sebaiknya tertuju pada situasi sekitar, selain itu gerakan melindungi bola saat melakukan *dribbling* juga belum nampak. Pada saat bermain

permainan terlihat sangat monoton tidak ada variasi-variasi sedikitpun. Jarang pemain yang berusaha untuk menggiring bola, jadi bolanya hanya berpindah-pindah dari satu tim ke tim yang satunya dan berputar di area tengah lapangan saja.

Pada hakekatnya *dribbling* bukan teknik yang pokok yang harus dikuasai dalam bermain bolabasket, tetapi *dribbling* mempunyai keunggulan tersendiri dalam permainan bolabasket yaitu untuk memudahkan serangan *fast break* (serangan balik cepat setelah posisi terserang), lebih cepat menuju ke ring lawan, untuk menerobos pertahanan lawan, untuk mengendalikan permainan, *dribbling* yang bervariasi baik arah dan kecepatannya dan selanjutnya memasukan bola ke keranjang lawan bisa dikatakan hal yang menarik dalam permainan bolabasket.

Ballhandling merupakan pendasaran atau *fundamental movement dribbling*, dengan kata lain terdapat hubungan yang sangat erat antara *ballhandling* dan *dribble*. Seorang pemain bolabasket harus dapat menguasai bola baik dengan tangan kanan maupun kiri. Menurut Prusak (2007: 25) Latihan *ballhandling* pada dasarnya adalah suatu bentuk latihan sentuhan-sentuhan bola pada bagian telapak tangan serta mengontrol dan mengolah olah bola yang dirasakan dan dihayati terhadap gerakan bola dalam keadaan apapun dan dilakukan secara variatif mulai dari pengaturan tempo sampai dengan koordinasi antara mata dan tangan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*. Berdasarkan hal tersebut selama ini banyak pelatih kurang atau mengabaikan latihan *ballhandling* sebagai suatu rangkaian awal sebelum mengajarkan atau melatih teknik menembak, mengoper dan menggiring bola. Untuk menyempurnakan teknik dalam bolabasket maka menuntut para pelatih untuk mengembangkan formasi melatih kepada hal yang fundamental permainan bolabasket yang baik, sehingga melatih *ballhandling* merupakan syarat utama.

Ballhandling merupakan suatu bentuk latihan sentuhan-sentuhan bola pada bagian

telapak tangan serta mengontrol dan mengolah bola yang dirasakan dan dihayati terhadap gerakan bola dalam keadaan apapun dan dilakukan secara variatif mulai dari pengaturan tempo sampai dengan koordinasi antara mata dan tangan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*. Diharapkan dengan latihan tersebut kemampuan dalam melakukan *dribble* bolabasket bisa meningkat.

METODE

Penelitian ini berakar dari permasalahan untuk mengetahui pengaruh latihan *ballhandling* terhadap kemampuan *dribble*. Penelitian ini termasuk eksperimen, dengan metode eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan. Metode ini lebih sempurna jika dibandingkan dengan model pertama karena sudah menggunakan tes awal sehingga besarnya efek dari eksperimen dapat diketahui dengan pasti. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah "One Group Pretest Posttest Design" (Suharsimi Arikunto, 2009:212).

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010:61). Berdasarkan pengertian di atas populasi dalam penelitian ini adalah pemain bolabasket putri SMA N 1 Pati.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2010:62). Dimana sampel yang digunakan adalah 10 pemain dari keseluruhan

populasi yang tersedia, sehingga sampel yang digunakan adalah *total sampling*, sebab menurut Suharsimi Arikunto (2002:120) bahwa untuk sekedar patokan maka apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi.

Setelah dilakukan pengambilan data, data yang diperoleh berupa data kuantitatif maka data ini akan dihitung dengan teknik analisis data menggunakan uji t.

PEMBAHASAN

Penelitian ini yang telah dilaksanakan tentang pengaruh latihan *ballhandling* terhadap kemampuan *dribble* pada tim bolabasket putri SMA N 1 Pati Tahun 2015, dibawah ini dijelaskan hasil penelitian yang meliputi hasil analisis data *pretest-posttest* dan pengujian hipotesis.

Tabel 1. Hasil *pretest* dan *posttest*

Variabel	Nilai Rata-rata		Peningkatan
	<i>Pretest</i>	<i>posttest</i>	<i>Pretest - posttest</i>
Tes <i>Dribble</i>	13,257 detik	12,328 detik	0,929 detik

Tabel di atas diperoleh data nilai rata-rata *pretest* tes *dribble* yaitu 13,257 detik sedangkan nilai rata-rata *posttest* tes *dribble* yaitu 12,328, sehingga peningkatan tes *dribble* adalah 0,929 detik. Untuk lebih jelasnya berikut disajikan diagram batang tentang deskriptif tes kemampuan *dribble*.

Tabel 2. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data *Pretest* dan *Posttest*.

Tes kemampuan <i>dribble</i>	N	Mean	Std. Deviation	Kolmogorov-Smirnov	Sig
<i>Pretest</i>	10	13,26	1,573	1,047	0,223
<i>Posttest</i>	10	12,33	1,884	0,988	0,284

Berdasarkan uji normalitas dengan menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* data *pretest* tes kemampuan *dribble* diperoleh hasil Z

= 1,047 dengan tingkat probabilitas sebesar 0,223. Hasil tersebut dikonsultasikan dengan tingkat signifikan sebesar 5% (0,05), karena

0,223 > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data *pretest* tes kemampuan *dribble* berdistribusi normal. Data *posttest* tes kemampuan *dribble* diperoleh hasil $Z = 0,988$ dengan tingkat probabilitas sebesar 0,284. Hasil tersebut

dikonsultasikan dengan tingkat signifikan sebesar 5% (0,05), karena $0,284 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data *posttest* tes kemampuan *dribble* berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil *Pretest-Posttest* kemampuan *dribble*.

Variabel	N	Mean	Std. Deviation	t_{hitung}	t_{tabel}	Sig
<i>Pretest</i>	10	0,929	0,660	4,450	1,883	0,002
<i>Posttest</i>						

Berdasarkan hasil perhitungan uji t diperoleh nilai sig $0,002 < 0,05$ dengan $t_{hitung} = 4,450 > 1,883$. Jadi H_a menyatakan terdapat perbedaan kemampuan *dribble* pada pemain bolabasket putri SMA N 1 Pati tahun 2015 sebelum dan setelah diberikan latihan *ballhandling* diterima, dengan kata lain latihan *ballhandling* berpengaruh terhadap kemampuan *dribble* pada pemain bolabasket putri SMA N 1 Pati tahun 2015 sebelum dan setelah diberikan latihan *ballhandling* untuk peningkatan kemampuan *dribble* selama 5 minggu dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, bahwa latihan *ballhandling* sebelum melakukan latihan *dribble* berpengaruh pada kemampuan *dribble* para pemain. Hal ini

dibuktikan dengan hasil *pretest* dan *posttest* yang menunjukkan perbedaan yang signifikan yaitu ada peningkatan antara data *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian latihan *ballhandling* merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rohim. 2007. *Olahraga Bola Basket*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Danny Kosasih. 2008. *Fundamental Basketball*. Semarang: Karmedia.
- Prusak, A. Keven. 2007. *Permainan Bola Basket*. Klaten: PT. Citra Aji Parama.
- Sugiyono. 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta