

PENERAPAN LATIHAN *BALL HANDLING* PADA PEMAIN BOLA BASKET SEBIDUK SEMARE BASKET CLUB (SSBC) KOTA LUBUKLINGGAU

Heru Wenaldi, Rais Firlando, Azizil Fikri
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas PGRI Silampari
Email: Heruwenaldi27@gmail.com

Submitted: 2022-03-14

Published: 2022-07-12

DOI: <https://doi.org/10.55526/sjs.v2i1.192>

Accepted: 2022-05-30

URL: <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS>

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan yang signifikan kemampuan menggiring bola dalam permainan bola basket Sebiduk Semare Basket Club (SSBC) kota Lubuklinggau setelah diberikan latihan *ball handling*. Metode penelitian yang digunakan metode eksperimen yaitu statistik untuk menentukan pengaruh latihan *ball handling*. Populas dan sampel penelitian ini adalah pemain Sebiduk Semare Basket Club Kota Lubuklinggau yang berjumlah 20 pemain, sampel penelitian ini berjumlah 10 pemain yang diambil menggunakan metode *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes instrument menggiring bola dalam bola basket. Teknik analisis data menggunakan rumus *statistik uji-z*. Hasil penelitian diperoleh Z_{hitung} lebih besar dari Z_{tabel} atau $2,5 > 1,96$ dengan demikian H_a diterima dan H_o ditolak. Simpulan terdapat peningkatan yang signifikan kemampuan menggiring bola dalam permainan bola basket di sebiduk semare basket club (SSBC) Kota Lubuklinggau setelah diberikan latihan *ball handling*.

Kata kunci: *Ball handling*, Kemampuan menggiring bola, Bola Basket

ABSTRACT

This study aims to determine whether there is a significant increase in the ability to dribble in the basketball game Sebiduk Semare Basket Club (SSBC) Lubuklinggau city after being given ball handling exercises. The research method used is the experimental method, namely statistics to determine the effect of ball handling exercises. The population and sample of this study were the players of Sebiduk Semare Basket Club Lubuklinggau City, totaling 20 players, the sample of this study was 10 players who were taken using purposive sampling method. The data collection technique was using a dribbling instrument test in basketball. The data analysis technique used the z-test statistical formula. The results showed that zcount is greater than ztable or $2.5 > 1.96$, thus H_a is accepted and H_o is rejected. In conclusion, there was a significant increase in the ability to dribble in a basketball game at Sebiduk Sebiduk Sebiduk Basketball Club (SSBC) Lubuklinggau City after being given ball handling training.

Keywords: Ball handling, dribbling ability, Basketball

PENDAHULUAN

Permainan bola basket merupakan olahraga yang populer dan di sukai banyak orang dari berbagai kalangan dari anak-anak, remaja maupun dewasa. Kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani atau rekreasi saja, namun harus berpikir kearah peningkatan prestasi untuk dapat mengharumkan nama bangsa dan negara di pertandingan nasional maupun internasional.

Hal ini dijelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Dalam pasal 20 ayat 2 menjelaskan bahwa: Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Rizaldi, Sugihartono dan Sustiyana (2017:126) Mengemukakan bahwa permainan bola basket memerlukan pola permainan serta teknik dasar yang baik sehingga bisa memberikan hasil yang optimal, beberapa teknik dasar dalam bermain bola basket yaitu *dribble*, *shooting*, *cacching*, *pivot*, *rebond* dan *lay up* teknik tersebut harus di kuasi dalam permainan bola basket. Sebelum pemain menguasai teknik dalam permainan bola basket seorang pemain harus mempelajari teknik dasar penguasaan bola (*ball handling*) sehingga pemain bisa menguasai permainan tersebut. Menurut Arifin dalam Raihan (2020:3) *Ball handling* merupakan salah satu teknik dasar yang mempelajari keterampilan dalam memainkan bola supaya pemain mempunyai kemampuan memainkan bola, serta menguasai dan mengenali bola

supaya meningkatkan teknik dasar yang lain dengan baik.

Tujuan dari permainan bola basket yaitu memasukan bola kedalam ring lawan sebanyak mungkin serta mencegah lawan memasukan bola atau mencetak angka. Banyak upaya yang harus dilakukan agar bisa memenangkan suatu pertandingan dengan mencetak angka, banyak angka tercipta dengan diawali dengan *dribble* yang baik dan tembakan yang akurat.

Lukyani & Agustina (2020:7) menjelaskan bahwa *dribbling* merupakan teknik untuk mengatur ritme dan tempo dalam permainan bola basket, teknik memegang bola serta sikap tangan dalam menggiring bola harus kuasi dengan baik sebelum menguasai *dribbling* dengan sempurna pemain harus bisa melakuka tahapan – tahapan menggiring bola seperti mengontrol jari – jari tangan, mempertahankan tubuh tetap rendah, menegakan posisi kepala, kombinasi tangan dan melindungi bola.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan bapak Rahmat Hariadi, S.Pd selaku pelatih sebiduk semare basket club, info yang di dapat bahwa masih rendahnya kemampuan pemain dalam melakukan *dribbling* bisa di lihat dari latihan yang dilakukan di sebiduk semare basket club (SSBC) kota lubuklinggau bahwa kemampuan menggiring bola masih kurang dikarenakan bola sering lepas dari penguasaan dan bola sering direbut pemain lawan. Dengan melakukan latihan (*ball handling*) yang terdiri dari 4 macam gerakan yaitu *around the waist*, *around the head*, *rhtym drill* dan *figure eight* dengan adanya latihan tersebut peneliti berharap dapat meningkatkan kemampuan para pemain

khususnya dalam menggiring bola sesuai yang diharapkan.

Dalam hal ini permasalahan diduga terjadi pada pemain Sebiduk Semare Basket Club (SSBC) Kota Lubuklinggau. Permasalahannya yaitu masih rendahnya kemampuan *dribbling* pemain dalam bermain bola basket.

Rendahnya kemampuan dalam melakukan *dribbling* bola dalam permainan bola basket disebabkan pemain tidak mampu menguasai bola saat melakukan *dribbling* bola sehingga pemain kehilangan control dalam penguasaan bola. Dengan adanya fakta di atas peneliti berharap setelah melakukan latihan ball *handling* secara berulang – ulang bisa meningkatkan keterampilan *dribbling* para pemain. Oleh karna itu, peneliti tertarik untuk meneliti tentang Penerapan Latihan *Ball handling* Pada Pemain Bola Basket Pada Sebiduk Semare Basket Club (SSBC) Kota Lubuklinggau.

METODE

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *quasi-experiment* dengan desain *pre-test* dan *post-test*. Menurut

Sugiyono (2014:7), metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat dalam meneliti suatu populasi atau sampel penelitian.

Penelitian ini dilakukan untuk melihat peningkatan latihan kemampuan setelah diberikan latihan ball *handling* pada pemain bola basket sebiduk semare basket club (SSBC) Kota Lubuklinggau.

Dengan desain penelitian sebagai berikut :

Tabel 1.

Pre-test Post-test One Group Design

$$\text{Pola} = O_1 \quad X \quad O_2$$

(Sumber: Arikunto, 2010:124)

Keterangan:

X =Perlakukan yang diberikan latihan pada latihan ball *handling* terhadap kemampuan menggiring bola

O₁ = Tes Awal (*Pre - Test*)

O₂ = Tes Akhir (*Post - Test*)

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan. Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu dilakukan uji prasyarat analisis yaitu dengan uji normalitas dan uji z. Hasil uji analisis dapat dilihat sebagai berikut.

Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji asumsi klasik yang bertujuan untuk mengetahui data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak, uji normalitas yang digunakan yaitu uji *Kolmogorov Smirnov Z*. Kaidah yang digunakan jika nilai p (sig.) > 0,05 maka berdistribusi normal dan jika nilai p (sig.) < 0,05 maka nilai berdistribusi tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	P	Sig.	Ket
<i>Pretest</i>	0.131	0.05	Normal
<i>Posttest</i>	0.200		Normal

Dari hasil tabel di atas dapat di lihat bahwa data dari semua variabel memiliki nilai p (Sig.) > 0.05, maka semua data berdistribusi normal.

Uji Z

Uji z dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan yang signifikan keterampilan menggiring bola

dalam permainan bola basket Sebiduk Semare Basket Club (SSBC) kota Lubuklinggau setelah diberikan latihan *ball handling* yang dapat dilihat dari hasil perhitungan tes menggiring bola.

Tabel 3. Uji Z

Variabel	Mean	Z hitung	Z table
Pretest – Posttest	0,7	2,5	1,96

Berdasarkan hasil uji z diatas bisa dilihat bahwa $z_{hitung} 2,5 > z_{tabel} 1,96$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima jadi hasil ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* dapat disimpulkan terdapat peningkatan yang signifikan kemampuan menggiring bola dalam permainan bola basket pada sebiduk semare basket club kota Lubuklinggau setelah di berikan latihan *ball handling*. Dari nilai rata – rata *pretest* dan *posttest* memiliki selisih 0,7 bisa dilihat terjadinya peningkatan setelah diberikan latihan *ball handling*.

2. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data diatas maka dapat diketahui maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan ball handling terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan bola basket di sebiduk semare basket club (SSBC) Kota Lubulinggau. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil *dribbling pretest* dan *posttest* dengan nilai tes akhir lebih besa dari nilai tes awal dalam kemampuan menggiring bola.

Dengan nilai rata-rata tes awal yaitu 8,90 dan nilai rata-rata tes akhir yaitu 9,60 dengan perbedaan nilai rata-rata sebesar 0,70. Berdasarkan hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa data yang diperoleh dengan z_{hitung} lebih besar dari z_{tabel} atau $2,5 > 1,96$ dengan demikian H_a diterima dan H_0 ditolak maka terdapat

peningkatan yang signifikan kemampuan menggiring bola dalam permainanbola basket di sebiduk semare basket club (SSBC) Kota Lubuklinggau setelah diberikan latihan *ball handling*.

Ball handling merupakan dasar dalam permainan bola basket dengan menguasai gerakan-gerakan menyentuh bola dalam latihan *ball handling* secara terus menerus maka pemain akan terbiasa dan mampu dengan lebih baik dalam mengontrol bola saat dalam permainan.

Dalam penelitian ini latihan *ball handling* adalah latihan sentuhan bola pada telapak tangan untuk mengontrol dan mengolah bola untuk dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam cabang olahraga bola basket. Hal tersebut juga dijelaskan pada hasil perlakuan dalam dengan metode latihan *ball handling*, dengan melakukan latihan *ball handling* dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam permainan bola basket.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitan diatas dengan nilai rata-rata *pretest* 8,90 dan nilai rata-rata *posttest* 9,60. Untuk mengetahui besaran pengaruh latihan *ball handling* terhadap kemampuan menggiring bola dilakukan uji signifikan dengan nilai z_{hitung} lebih besar dari z_{tabel} atau $2,5 > 1,96$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan menggiring bola di sebiduk semare basket club (SSBC) Kota Lubuklinggau setelah diberikan latihan *ball handling*.

DAFTAR PUSTAKA

Lukyani, L., & Agustina, R. S. (2020). Buku Jago Bola Basket. Tangerang: Cemerlang

Raihan, A. (2020) Pengaruh Metode Latihan *Ball Handling* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada

Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 5 Soppeng. *Skripsi*. Makasar: UNM.

Rizaldi. D. A., Sugihartono, T., & Sustiyana A. (2017). Upaya Meningkatkan Keterampilan *Dribble* Dengan Penerapan Model Latihan Kelincahan. *KINESTIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 125-129.

Suharsimi, Arikonto. (2010) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta.

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. (2007). *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara.