

**PENGARUH LATIHAN BALL HANDLING TERHADAP KETERAMPILAN
DRIBBLING BOLA BASKET PADA SISWA KELAS X E-2 SMA NEGERI 1
TIGAPANAH T.A 2024/2025**

**THE EFFECT OF BALL HANDLING TRAINING ON BASKETBALL DRIBBLING
SKILLS IN CLASS X E-2 STUDENTS OF STATE HIGH SCHOOL 1 TIGAPANAH
ACADEMIC YEAR 2024/2025**

Harun Pranata Ginting¹, William Filipus Ginting², Julius Boy Nesra Basgimata Barus³

¹ Mahasiswa Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Quality Berastagi

^{2,3} Dosen Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Quality Berastagi
Email : ¹harunginting3@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidak Pengaruh Latihan *Ball Handling* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pada peserta didik kelas X E-2 SMA N 1 Tigapanah. Peneliti melakukan penelitian di hari senin, dan kamis, dengan metode latihan *ball handling*. Berdasarkan pada hasil uji t bisa dipandang bahwa t hitung lebih besar dari t tabel ($15.679 > 1.729$) dan nilai signifikan p sebesar ($0.000 < 0.05$) hasil ini memastikan bahwa terletak perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test dribbling* dalam permainan bola basket SMA N 1 Tigapanah. Dari data *pre-test* terletak rata - rata 26,12 dan ketika *post-test* rata-rata 31.24 Dengan begitu pula menunjukkan latihan *Ball Handling* mampu meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam permainan bola basket di SMA N 1 Tigapanah. Besarnya pengaruh latihan *Ball Handling* bisa dilihat berdasarkan perbedaan rata - rata yaitu sebesar 5,12. dengan ini latihan *Ball Handling* dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* peserta di kelas X E-2 SMA N 1 Tigapanah

Kata Kunci : Olahraga, Ball Handling, Dribbling Basket.

ABSTRACT

The aim of this research is to determine whether or not The Effect of Ball Handling Training on Dribbling Skills in Class X E-2 Students of SMA N 1 Tigapanah. Researchers conducted research on Mondays, Wednesdays and Fridays, using ball handling training methods. Based on the results of the t test, it can be seen that the calculated t is greater than the t table ($15.679 > 1.729$) and the significant p value is ($0.000 < 0.05$). This result confirms that there is a significant difference between the pre-test and post-test dribbling in the ball game basketball at Students of SMA N 1 Tigapanah. From the pre-test data, the average was 26,12 and during the post-test the average was 31.24 In this way, it also shows that Ball Handling training can improve dribbling skills in basketball games at SMA N 1 Tigapanah. The magnitude of the influence of Ball Handling training can be seen based on the average difference of 5,12. with this Ball Handling training can improve the dribbling skills of participants in the basketball Students of SMA N 1 Tigapanah

Keywords: Sports, Ball Handling, Dribbling Basketball

I. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang (Background):

Olahraga adalah sebuah aktivitas fisik yang dilakukan oleh setiap manusia dalam menjaga kesehatan dalam diri baik jasmani maupun rohani. Dalam olahragaitu sendiri kesehatan amat sangat penting dalam kehidupan manusia untuk mendapatkan kebugaran yang baik dalam tubuh. Menurut (Pane, 2015). Kesehatan tidak terpisahkan dalam kehidupan manusia karena kesehatan

adalah halyang sangat penting dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga populer dan banyak disukai masyarakat Indonesia. Bola Basket sendiri merupakan olahraga yang dimainkan secara beregu yang masing- masing tim terdiri dari 5 pemain, jenispermainan ini bertujuan untuk mencari angka/poin sebanyak-banyaknya dengan cara memasukan bola ke ring basket lawan dan mencegah lawan untuk mendapat

angka.(Angraini et al., 2020)

Pengaruh pemberian latihan menjadi salah satu tolak ukur keberhasilan peserta didik dalam menguasai teknik dasar dalam permainan bola basket. Teknik- teknik khusus seperti teknik melempar dan menangkap (*passing*), Teknik menggiring bola (*dribbling*), dan teknik menembak (*shooting*), *laying up*, dan berbagai teknik lainnya menjadi teknik penting yang perlu dikembangkan pada setiap momen latihan.

Secara khusus penelitian ini akan melihat salah satu model materi latihan (Latihan *Ball Handling*) dalam menunjang penguasaan teknik dasar *dribbling*. Berdasarkan hasil penelusuran literatur

menunjukkan meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain Bolabasket maka usaha yang perlu dilakukan adalah latihan *ballhandling* (Dinat et al., 2023). Faktor untuk meningkatkan kemampuan dasar sebagai seorang pemain basket adalah kemampuan koordinasi gerak fisik, taktik dan mental (Pratama & Sutopo, 2016). Hingga tidak efektifnya model materi latihan dalam menunjang penguasaan teknik dasar *dribbling* (Langga & Supriyadi, 2016)

Disisi lain berdasarkan hasil wawancara peneliti pada pada kelas X E-2 di SMA 1 Tigapanah ditemukan adanya masalah yaitu:

1. banyak siswa yang sering melakukan kesalahan dalam *dribbling* basket seperti sering terlepasnya bola dari penguasaannya saat melakukan *dribbling*
2. faktor pemberian pembelajaran dalam *dribbling* kurang diterima siswa, sehingga berdampak pada aspek kelincahan, koordinasi gerak, serta kecepatan dalam *dribbling*.

2. Tinjauan Literatur Singkat (Literature Review):

(Jasmani et al., 2016). Permainan bola basket adalah permainan olahraga yang populer dan mulai digemari oleh masyarakat termasuk pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler dapat

membentuk sikap mental dan dedikasi sehingga dapat meningkatkan prestasi salah satu cabang olahraga tertentu dalam waktu yang lebih lama. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *ballhandling* terhadap keterampilan menggiring dalam permainan bola basket dan seberapa besar pengaruh latihan *ballhandling* terhadap keterampilan menggiring dalam permainan bola basket.

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen semu (quasi experiment) dengan pendekatan kuantitatif, sedangkan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah One Group Pretest-Posttest Design. Dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol, dan subjek tidak ditempatkan secara acak

Pernyataan Masalah(Problem Statement)

1. Apakah Ada Pengaruh Latihan *Ball Handling* Terhadap Keterampilan *Dribbling* pada peserta didik kelas X E-2 SMA N 1 Tigapanah.
2. Seberapa Besar Pengaruh Latihan *Ball Handling* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pada peserta didik kelas X E-2 SMA N 1 Tigapanah
3. Tujuan Penelitian (*Research Objectives*)
Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *ball handling* terhadap keterampilan *dribbling* pada peserta didik kelas X E-2 SMA N 1 Tigapanah. Untuk Mengetahui Seberapa Besar Pengaruh Latihan *Ball Handling* terhadap Keterampilan *dribbling* pada peserta didik kelas X E-2 SMA N 1 Tigapanah.
4. Signifikansi Penelitian (*Significance*):
penelitian ini harapkan dapat melengkapi penelitian ilmiah tentang pengaruh Latihan *ball handling* dan menjadi salah satu aspek yang harus diperhatikan dalam menunjang keterampilan *dribbling* dalam permainan bola basket. Guru dapat menerapkan Latihan *ball handling* untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* pada peserta didik kelas X E-2 SMA N 1 Tigapanah

II. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah pre – Expeimental Desain eksperimen dalam penelitian ini menggunakan One Group Pre-Test yaitu desain yang observasinya dilakukan dua kali yaitu sebelum eksperimen disebut Pre Test, dan observasi sesudah eksperimen disebut Post Test (Hardini, 2020)

Tujuan dari penelitian pengembangan ini sendiri ialah dapat menghasilkan dan juga mengembangkan produk yang sudah ada dan juga dapat berguna dalam dunia pendidikan sebagai perbaikan pengembangan dan evaluasi dari sistem Pendidikan.

Menurut (Amin et al., 2023) Populasi adalah keseluruhan elemen dalam penelitian meliputi objek dan subjek dengan ciri-ciri dan karakteristik tertentu. Populasi dapat dibagi menjadi tiga, populasi berdasarkan jumlahnya yaitu populasi terbatas dan populasi tak terbatas, berdasarkan sifatnya yaitu populasi homogen dan populasi heterogen, dan berdasarkan perbedaan yang lain yaitu populasi target dan populasi survey. Populasi pada penelitian ini yaitu 356 peserta didik kelas X SMA N 1 Tigapanah

Sampel dalam penelitian ini menggunakan Purposive sampling, menurut (Amin et al., 2023) Sampel diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam suatu penelitian. Dengan kata lain, sampel adalah sebagian dari populasi untuk mewakili seluruh populasi, yakni peserta didik kelas X E-2 SMA N 1 Tigapanah yang berjumlah 35 peserta didik, terdiri dari 16 peserta didik putra 19 peserta didik putri.

Metode eksperimen adalah salah satu metode yang sesuai untuk menyelesaikan dalam penelitian Pendidikan sejarah karena penelitian eksperimen merupakan desain penelitian

ilmiah yang paling teliti dan tepat untuk menyelidiki pengaruh suatu variabel terhadap variabel yang lain (Niara & Hotimah, 2024).

Berdasarkan definisi dari beberapa ahli tersebut, dapat dipahami bahwa penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian suatu *treatment* atau perlakuan terhadap subjek penelitian.

Teknik Analisis Data

1. Uji Normalitas

Untuk menguji normal atau tidak normalnya sebaran data. Maka diperlukan suatu perhitungan untuk kenormal penyebaran data. Penelitian ini menggunakan kolmogrov Smirnov dengan bantuan SPSS 25. jika signifikansi $> 0,05$ data dinyatakan normal, sebaliknya jika signifikansi $< 0,05$ data tidak normal.

2. Uji Homogenitas

Untuk homogenitas dilakukan untuk mengetahui dua atau lebih kelompok data sampel yang berasal dari populasi memiliki variasi yang sama. Jika uji jika signifikansi

> 0.05 data dinyatakan homogen, sebaliknya jika signifikansi < 0.05 datadinyatakan tidak homogen.

3. Uji Hipotesis

Pengujian ini dilakukan dengan bantuan SPSS dengan cara melihat berapa selisih dari *pre-test* dan *post-test* berpengaruh atau tidak terhadap keterampilan pada siswa kelas X E-2 SMA Negeri 1 Tiga Panah. Peneliti akan menggunakan uji t dalam bantuan SPSS . Uji t nilai signifikansi < 0.05 serta nilai t hitung $>$ nilai t tabel. Jika nilai t- hitung lebih kecil dari t-tabel maka H_a ditolak penelitian tidak berhasil dan jika t-hitung lebih besar dibanding t-tabel maka H_a diterima atau penelitian berhasil

Hasil Pre-test dan Post-test

Dribbling Bola Basket pada siswa kelas x E-2 SMA Negeri 1 Tiga Panah

Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Dribbling Bola Basket			
No	Nama	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1	Abreful I G Sitepu	24	30
2	Agus P Depari	23	32
3	Nastasya E br Sembring	28	30
4	Brema Ginting	23	27
5	Ceria A br Barus	21	28
6	Chelsi br Malau	28	32
7	Dahlia br Sinurat	26	30
8	Dami Situmorang	24	29
9	Deswita br Lingga	28	33
10	Enos Brema Ginting	32	34
11	Frans S Pakpahan	31	35
12	Gabriel Sembiring	33	37
13	Henokh Ginting	26	31
14	Herdina br Sinuraya	24	27
15	Ian Ravael Tarigan	31	33
16	Imel A br Bangun	29	34
17	Jaycal Sandy Bukit	32	35
18	Karmila br Barus	24	27
19	Lesley V Tarigan	31	35
20	Marvin Sinuraya	25	27
21	May Evani	26	32
22	Neko Demus Tarigan	27	33
23	Nina M br Ginting	23	29
24	Okta O br Barus	22	29
25	Olivia Br Sagala	24	30
26	Perdija Ginting	26	32
27	Rafael Lumban Gaol	25	34
28	Regina M br Munthe	22	29
29	Saskia br Sitanggang	22	28
30	Serina Olivia	24	30
31	There T br Sembiring	23	31
32	Tiber C Barus	32	37
33	Vincencia Sagala	24	31
34	Yana N Br bangun	25	31
<i>Mean</i>		26,12	31.24
<i>Standar Deviasi</i>		3.453	2.829
<i>Min</i>		21	27
<i>Maks</i>		33	37

Berdasarkan data pada tabel di atas, dapat dilihat data *pre-test* dan *post- test dribbling* pada siswa kelas X E-2 SMA Negeri 1 Tiga Panah. Terdapat beberapa hasil diantaranya, *mean pretes* dan *posttest* (26,11 dan 31.29), *SD pretest* dan *posttest* (3.332 dan 3.002),

min (21 dan 27), *maks* (33 dan 3

IV. KESIMPULAN DAN SARAN**Kesimpulan**

Berdasar pada hasil uji t bisa dipandang bahwa t hitung lebih besar dari t tabel ($15.679 > 1.729$) dan nilai signifikan p sebesar ($0.000 < 0.05$) hasil ini memastikan bahwa terletak perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test dribbling* dalam permainan bola basket pada siswa kelas X E-2 SMA Negeri 1 Tiga Panah. Dari data *pre-test* terletak rata - rata 26,12 dan ketika *post-test* rata-rata 31,24. Dengan begitu pula menunjukkan latihan *Ball Handling* mampu meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam permainan bola basket pada siswa kelas X E-2 SMA Negeri 1 Tiga Panah. Besarnya pengaruh latihan *Ball Handling* bisa dilihat berdasarkan perbedaan rata - rata yaitu sebesar 5,12, dengan ini latihan *Ball Handling* dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* pada siswa kelas X E-2 SMA Negeri 1 Tiga Panah serta dibuktikan dengan nilai signifikan $0,000 < 0,05$ Rata-ratanilai pretest dan posttest.

Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian ini maka teruntuk pelatih dan para penelitalain,dapat diberikan saran sebagai berikut:

- Bagi peneliti yang akan melanjutkan penelitian, disarankan agar dilakukan kontrol lebih ketat terhadap berlangsungnya seluruh rangkaian eksperimen.
- Peneliti tidak bisa memperhitungkan kondisi cuaca yang tidak menentu, jika terjadi hujan maka latihan tidak akan berjalan dengan baik.
- Peneliti tidak dapat melihat motivasi siswa untuk giat dalam latihan
- Bagi peneliti yang akan melakukan

penelitian lebih lanjut bisa menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan bisa meneliti dengan metode, populasi, dan sampel yang lebih beragam dan bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, N. F., Garancang, S., Abunawas, K., Makassar, M., Negeri, I., & Makassar, A. (2023). *KONSEP UMUM POPULASI DAN SAMPEL DALAM PENELITIAN*. 14(1), 15–31.
- Angraini, W., Apifa, P., & Iqroni, D. (2020). Profil Keterampilan Shooting Free Throw. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 1, 30–36.
- Dinat, W. W., Andria, Y., Sari, A. P., & Dribbling, K. (2023). *Pengaruh latihan ballhandling terhadap kemampuan Dribbling Pemain Basket SMAN 5 Padang*. 6(1), 15–24.
- Hardini, L. R. A. T. A. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Inquiry Berbasis Daring Terhadap Hasil Belajar Dan Keterampilan Berargumen pada Muatan Pelajaran IPS di Sekolah Dasar. *Pengaruh Model Pembelajaran Inquiry Berbasis Daring Terhadap Hasil Belajar Dan Keterampilan Berargumen Pada Muatan Pelajaran IPS Di Sekolah Dasar*, 4(4), 1035–1043.
- Jasmani, S.-P., Keolahragaan, F. I., Jasmani, S.-P., & Keolahragaan, F. I. (2016). *PENGARUH LATIHAN BALLHANDLING TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN BOLA BASKET (Studi Pada Ekstrakurikuler SMP Negeri 9 Surabaya)* Farid Setiawan Sudarso. 04, 574–579.

Langga, Z. A., & Supriyadi. (2016).
Pengaruh Model Latihan
Menggunakan Metode

Praktik Distribusi terhadap Keterampilan
Dribble Anggota Ekstrakurikuler
Bolabasket SMPN 18 Malang. *Jurnal
Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 90–104.
[http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/arti
cle/view/911](http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/911)

Niara, K., & Hotimah, I. H. (2024). Metode
Eksperimen Dalam Penelitian Pendidikan
Sejarah. *Jambura History and Culture
Journal*, 6(1), 57–84.
<https://doi.org/10.37905/jhcj.v6i1.22940>

Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam
Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal
Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79),
1–4.
[https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.ph
p/jpkm/article/view/4646](https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpkm/article/view/4646)

Pratama, C. Y., & Sutopo, P. (2016).
Kontribusi fisik dan teknik terhadap
keterampilan dribbling atlet bolabasket
putri junior Kabupaten Gunungkidul.
Jurnal Keolahragaan, 4(2), 155.
<https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.8885>