

PENGARUH LATIHAN *BALLHANDLING* DAN LATIHAN MENGGUNAKAN BOLAKECIL TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* BOLABASKET SMP HAYATAN THAYYIBAH

Asytar Mauluda Sudianto¹⁾, Titis Nurina²⁾, Firman Septiadi³⁾

^{1,2,3)} Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Muhammadiyah Sukabumi

Email: ¹⁾assytarmauluda@gmail.com

²⁾titisnurina327@ummi.ac.id

³⁾septiadifirman.fs@gmail.com

ABSTRAK : Permasalahan penelitian ini adalah masih kurangnya keterampilan siswa dalam *dribbling*, seperti masih banyaknya pelanggaran ketika *dribbling* (*illegal dribbling*), masih melihat bola ketika melakukan *dribbling* (tidak otomatis), penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil dari keterampilan *dribbling* setelah diberikan perlakuan berupa latihan *ballhandling* dan latihan menggunakan bola kecil di SMP Hayatan Thayyiban. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen, pengambilan data dengan menggunakan tes, instrumen yang digunakan yaitu tes kemampuan *dribbling*, yaitu tes untuk mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan *dribbling* bolabasket. Sample dalam penelitian berjumlah 22 siswa ekstrakurikuler dan dibagi menjadi dua kelompok, kelompok A (*ballhandling*) dan kelompok B (menggunakan bola kecil), teknik analisis data menggunakan analisis uji-t (t tes), melalui uji normalitas dan homogenitas. Hasil dari pengujian hipotesis Uji-t 1) Ada pengaruh latihan *ballhandling* dengan $t_{hitung} (3,84) > t_{tabel} (1,72)$ pada taraf nyata $\alpha 0.05$. peningkatan sebesar 79 poin dari 120 menjadi 145. 2) Ada pengaruh latihan menggunakan bolakecil dengan $t_{hitung} (3,79) > t_{tabel} (1,72)$ pada taraf nyata $\alpha 0.05$. peningkatan sebesar 81 poin dari 727 menjadi 808. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah: 1) ada pengaruh latihan *ballhandling* terhadap keterampilan *dribbling* bolabasket SMP HATOY. 2) ada pengaruh latihan menggunakan bolakecil terhadap keterampilan *dribbling* bolabasket SMP HATOY. 3) latihan menggunakan bola kecil lebih berpengaruh terhadap keterampilan *dribbling* bolabasket dalam ekstrakurikuler SMP HATOY.

Kata kunci: *ballhandling*, bolakecil, *dribbling* bolabasket.

ABSTRACT: *The problem of this study is that there is still a lack of students' skills in dribbling, such as many violations when dribbling (illegal dribbling), still seeing the ball when dribbling (not automatic), this study aims to determine the results of dribbling skills after being treated in the form of ballhandling and training using a small ball at Hayatan Thayyiban Middle School. The design used in this study is experimental, data collection using tests, the instrument used is a test of dribbling ability, which is a test to determine students' ability to dribbling basketball. Sample in the study were 22 extracurricular students and divided into two groups, group A (ballhandling) and group B (using small balls), data analysis techniques used t-test analysis (t test), through tests of normality and homogeneity. The results of the hypothesis testing of the t-test 1) There is the effect of ballhandling exercises with t-count (3.84) > t table (1.72) at the significance level $\alpha 0.05$. an increase of 79 points from 120 to 145. 2) There is an effect of using small balls exercises with t-count (3.79) > t table (1.72) at a significant level of $\alpha 0.05$. an increase of 81 points from 727 to 808. The conclusions in this study are: 1) there is the effect of ballhandling training on basketball dribbling skills at Hayatan Thayyibah Middle School. 2) there is the effect of using training on using small balls on Hayatan Thayyibah basketball dribbling skills. 3) training in using small balls has more influence on basketball dribbling skills in Hayatan Thayyibah junior high school extracurricular.*

Keywords: *Ballhandling, small balls, basketball dribbling.*

PENDAHULUAN

Ekstrakurikuler adalah wadah bagi peserta didik yang memiliki keterampilan lebih dalam suatu bidang ilmu, ekstrakurikuler ini juga bertujuan sebagai sarana sekolah dalam memajukan minat dan bakat siswa. Tentunya banyak sekali bidang dari ekstrakurikuler di sekolah yang salah satunya adalah ekstrakurikuler bolabasket. Ekstrakurikuler bolabasket di Indonesia cukup populer dibuktikan dengan banyaknya kegiatan perlombaan antar sekolah, khususnya di Sukabumi sekarang sudah banyak sekali lomba basket seperti POSPEDA, POSPENAS, O2SN, dan perlombaan lain yang di laksanakan di sekolah-sekolah yang ada di kota dan kabupaten Sukabumi.

Ada beberapa teknik dasar dalam permainan bolabasket yaitu *passing*, *dribbling*, dan *shooting*. *Passing* ialah keadaan dimana pemain bolabasket mengumpankan bola ke teman satu timnya, *shooting* merupakan keadaan dimana pemain melemparkan bola yang bertujuan untuk mencetak angka, *dribbling* ialah keadaan dimana pemain bolabasket menggiring bola dengan cara memantulkan bola, pada kali ini peneliti ingin mengupas tentang kegiatan *dribbling* dalam bolabasket sesuai dengan keadaan yang ada di ekstrakurikuler bolabasket di SMP Hayatan Thayyiban,

Ekstrakurikuler bolabasket di SMP Hayatan Thayyiban (HATOY) memiliki banyak peserta didik, di dalam ekstrakurikuler tersebut terdapat beberapa masalah diantaranya adalah

dribbling bola masih melihat bola tidak melakukan *dribbling* secara otomatis, dan beberapa peserta didik yang masih tidak terampil dalam melakukan *dribbling* bolabasket seperti masih adanya siswa yang melakukan *illegal dribble* (yaitu pelanggaran ketika melakukan *dribbling* bolabasket) ketika melakukan *dribbling* bolabasket tangan yang memegang dan menahan bola melebihi batas yaitu bola berada di atas telapak tangan melebihi sudut horizontal, *dribbling* siswa yang sambil melihat bola, dan juga bola yang lepas ketika melakukan *dribbling* bola, dengan kata lain harusnya ada suatu metode latihan yang dapat memperbaiki keterampilan *dribbling* peserta didik. Seperti menurut Danny Kosasih (2008: 38), “*dribble* yang legal adalah selama posisi tangan tidak berada di bawah bola dan bola harus meninggalkan tangan sebelum kaki tumpukan (*pivot foot*) berpindah posisi”. Ada dua buah cara latihan yang menarik untuk di teliti dalam rangka meningkatkan keterampilan *dribbling* bolabasket yaitu latihan *ballhandling* dan latihan menggunakan bantuan bola kecil. Dengan diadakannya penelitian ini diharapkan kedepannya pelatih dapat menggunakan suatu metode yang dapat memperbaiki keterampilan men *dribbling* bola pada peserta didik ekstrakurikuler SMP Hayatan Thayyiban.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh latihan *ballhandling* dan latihan menggunakan bola kecil, terhadap keterampilan *dribbling* bola

dalam ekstrakurikuler bolabasket SMP Hayatan Thayyiban”.

Dan sesuai dengan apa yang di jelaskan di atas maka peneliti menuliskan rumusan masalah sebagai berikut: 1) Apakah terdapat pengaruh latihan *ballhandling* dan latihan menggunakan bola kecil terhadap keterampilan *dribbling* bola di SMP Hayatan Thayyiban? 2) Apakah ada perbandingan antara pengaruh latihan *ballhandling* dan latihan menggunakan bola kecil terhadap keterampilan *dribbling* bola di SMP Hayatan Thayyiban? 3) Apakah ada perbandingan antara keduanya?.

Berdasarkan pada rumusan masalah yang telah di uraikan di atas maka tujuan penelitian ini yaitu: 1) Untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *ballhandling* dan latihan menggunakan bola kecil terhadap keterampilan *dribbling* bola di SMP Hayatan Thayyiban. 2) Untuk mengetahui perbandingan antara pengaruh latihan *ballhandling* dan pengaruh latihan menggunakan bola kecil terhadap keterampilan *dribbling* bola di SMP Hayatan Thayyiban. 3) Untuk mengetahui apakah ada perbedaan diantara keduanya, dan mana yang terbaik.

TINJAUAN PUSTAKA

Bolabasket merupakan olahraga berkelompok yang terdiri dari dua tim yang beranggotakan lima orang pemain, yang saling bertanding mencetak poin dengan cara memasukan bola ke arah ring lawan. Menurut Muhajir (2014: 43), “tujuan permainan bolabasket

yaitu memasukan bola ke keranjang lawan dan menjaga keranjang sendiri agar tidak kemasukan bola. Bolabasket juga relatif mudah untuk di pelajari karena dengan bentuk bola yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain untuk mengolah bola tersebut.

Bebbi Oktara (2010: 41) menjelaskan Secara garis besar permainan bolabasket dimainkan dengan menggunakan beberapa teknik dasar, yaitu memegang, mengoper, dan menangkap bola (*passing and catching*), menggiring bola (*dribbling*), serta menembak (*shooting*). Ketiga teknik dasar tersebut kemudian dikembangkan menjadi beberapa teknik gerakan lanjutan.

Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih Apta Mylsidayu dan Febi Kurnia (2015: 46). Sedangkan menurut James Tangkudung dalam Apta Mylsidayu dan Febi Kurnia (2015: 7), latihan merupakan proses yang berulang dan progresif guna meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimal. Sedangkan menurut Muhajir dalam Erwin Tri Sukma (2013: 5) Latihan dimulai dengan gerak-gerak sederhana. Kemudian dilanjutkan dengan bentuk-bentuk yang lebih rumit dan berakhir pada penerapan teknik-teknik yang dipelajari dalam jenis permainan dari rangkaian permainan yang sesuai.

Jadi menurut para ahli di atas bisa di simpulkan bahwa latihan adalah upaya untuk meningkatkan kemampuan fungsional organ-organ

tubuh maupun psikis siswa, dilakukan secara tepat dan benar sesuai tujuan yang ingin di capai, latihan juga harus terstruktur yang berarti latihan harus dimulai dari yang termudah ke yang tersulit dan berakhir pada penetapan ketika permainan. Dalam hal ini peneliti harus menentukan latihan-latihan yang sesuai dengan kemampuan siswa di SMP Hayatan Thayyiban lalu menyusunnya dari yang termudah hingga yang tersulit, sehingga dapat tercapainya keterampilan dribbling yang baik, benar dan efisien.

“Latihan menggunakan bola kecil” Pengertian latihan berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas sistem organ tubuh manusia sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan gerakannya Apta Mylsidayu dan Febi Kurnia (2015: 48). Ketika dikaitkan dengan latihan *dribbling* menggunakan bola kecil latihan ini dianggap peneliti sebagai salah satu latihan yang dapat mempermudah atlet dalam penyempurnaan gerakan (*dribble*), yang mengacu pada *dribble* tanpa melihat bola. Seperti menurut Jon Oliver (2004: 50) seorang pedrible yang terampil bisa *dribbling* bola dengan tangan kanan maupun tangan kiri, dengan berbagai kecepatan, sambil menjaga pandangan ke depan (tanpa melihat bola). Seperti menurut Danny Kosasih (2008: 38), “pemain harus belajar melakukan *dribble* tanpa melihat bola, disarankan mata dapat melihat keseluruhan/sekeliling lapangan (*peripheral vision*).

Menurut Heri Rahyubi (2012: 7) belajar gerak (*dribble*) dapat dipengaruhi dengan berbagai bentuk latihan, pengalaman, dan situasi belajar manusia. Untuk dapat melakukannya diperlukan adanya kontrol (perhatian), dan pemusatan perhatian. Ketika dikaitkan dengan latihan ini maka latihan ini adalah bentuk latihan mengontrol perhatian dan pemusatan perhatian.

Berdasarkan pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa latihan ini digunakan untuk menyempurnakan gerakan (*dribble*) siswa ke arah yang lebih kompleks yaitu *dribbling* bola tanpa melihat bola dengan kata lain siswa telah memiliki keterampilan untuk mengontrol perhatian selain ke arah melihat bola ketika *dribbling*. Karena hal tersebut sangat di butuhkan dalam suatu permainan bola basket.

Pada latihan ini siswa bukan di ajarkan untuk *dribbling* menggunakan bola kecil, tetapi bola kecil digunakan sebagai alat bantu dalam latihan *dribbling*. Latihan ini bertujuan agar nantinya ketika melakukan latihan *dribbling* perhatian siswa tertuju pada bola kecil yang dimainkan dengan salah satu tangan sehingga nantinya siswa dapat melakukan *dribbling* secara otomatis dan efisien,

“Latihan *ballhandling*” (Danny Kosasih 2008:18) menjelaskan inti dari latihan *ballhandling* bagi pemain muda bagaimana cara mereka menyukai dan menikmati latihannya. Pemain cenderung melakukan latihan ini dengan kecepatan tinggi, padahal hal ini tidak selalu benar. Tekankan pada permainan cara

melakukan *ballhandling* yang benar dengan waktu yang tepat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 3 november sampai 15 desember. Bertempat di SMP Hayatan Thayyiban kota Sukabumi. Sample dalam penelitian ini menggunakan sampling jenuh yaitu semua siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP HATOY yang berjumlah 22 orang. Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre-eksperimental* atau “*Pretest - Posttest Control Group Design*”.

Metode eksperimen ini memberikan dua kali tes terhadap subjek, tes pertama sebelum melakukan eksperimen dan tes kedua setelah

Hasil eskperimen yang menggunakan “*Pretest-Posttest Control Group Design*” maka rumusan adalah: (Suharsimi Arikunto) dalam skripsi (Mega Ekawati Noorman, 2016:33)

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{n(n-1)}}}$$

keterangan:

- Md : mean dari perbedaan *pretest* dengan *post test*
- Xd : deviasi masing – masing subjek (d – Md)
- $\sum x^2 d$: jumlah Kuadrat deviasi
- N : subjek Pada Sampel
- d.b : ditentukan dengan N – 1

Hipotesis Statistik

Dengan kriteria sebagai berikut:

- a. Pengujian nilai kriteria penerimaan dan penolakan hipotesis:
 - Terima hipotesis jika $t(1 - \frac{1}{2} \alpha) < t < t(1 - \frac{1}{2} \alpha)$
 - Tolak hipotesis jika $t(1 - \frac{1}{2} \alpha) > t > t(1 - \frac{1}{2} \alpha)$
- b. Menentukan batas kritis penerimaan dan penolakan hipotesis:
 - Dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$ dan dk (n + n – 1)
 - Untuk $\alpha = 0,05$ dan dk (n + n – 1) = 21, maka diperoleh nilai t sebesar 1,721.

Ho: $\mu_1 \leq \mu_2$: Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan *ballhandling* atau latihan menggunakan bola kecil terhadap

<u>Pretest</u>	<u>Kelompok</u>	<u>Perlakuan</u>	<u>Posttest</u>
O	K1	X1	O3
	K2	X2	O4

Tabel 3.1. Desain Penelitian

eksperimen, desain penelitian ini bisa digambarkan sebagai berikut:

Keterangan:

- O = pretest
- K1= sampel latihan ballhandling (kelompok I)
- K2 = sampel latihan menggunakan bola kecil (kelompok II)
- X1 = perlakuan kelompok I
- X2 = perlakuan kelompok II
- O3 = test akhir kelompok I
- O4 = test akhir kelompok II

keterampilan *dribbling* bolabasket di ekskul SMP HATOY. apabila t_h (t-hitung) lebih kecil dari t_t (t-tabel).

Ha: $\mu_1 > \mu_2$: Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *ballhandling* atau latihan menggunakan bola kecil terhadap keterampilan *dribbling* bolabasket di ekskul SMP HATOY. apabila t_h (t-hitung) lebih besar dari t_t (t-tabel).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengujian hipotesis diperoleh bahwa hipotesis dapat diterima, karena terdapat pengaruh latihan *ballhandling* dan latihan menggunakan bola kecil terhadap keterampilan *dribbling* bolabasket SMP HATOY.

Terdapat perbedaan kedua latihan tersebut, bisa dilihat dari data-data yang diolah dengan statistika. Hasil dari pengujian hipotesis Uji-t 1) Ada pengaruh latihan *ballhandling* dengan t_{hitung} (3,84) > t_{tabel} (1,72) pada taraf nyata α 0.05. peningkatan sebesar 79 poin dari 120 menjadi 145. 2) Ada pengaruh latihan menggunakan bolakecil dengan t_{hitung} (3,79) > t_{tabel} (1,72) pada taraf nyata α 0.05. peningkatan sebesar 81 poin dari 727 menjadi 808.

a. Pembahasan hasil dari kelompok A (*ballhandling*)

Ada pengaruh latihan *ballhandling* terhadap keterampilan *dribbling* bolabasket siswa SMP HATOY pada kelompok A.

Tabel 2

Hasil Uji Normalitas Kelompok A

	Sample	L_4	L_1	Simpangan Baku	Mean	Kesimpulan
Tes Awal	11	0.102	0.249	12,663	65,8181	Normal
Tes Akhir	11	0.141	0.249	10,963	73	Normal

Tabel 3

Hasil Uji Homogenitas Kelompok A

F hitung Variansi Terbesar	F hitung Variansi Terkecil	F_{tabel}	F tabel	Kesimpulan
160,3664	120,2	1,334	2,97	Homogen

Tabel 4

T_{hitung}	T_{tabel}	Kesimpulan
3,84	1,72	signifikan

Hasil Uji T Kelompok A

b. Pembahasan hasil dari kelompok B (menggunakan bola kecil)

Ada pengaruh latihan menggunakan bola kecil terhadap keterampilan *dribbling* bolabasket siswa ekstrakurikuler bolabasket siswa SMP HATOY.

Tabel 5

Hasil Uji Normalitas Kelompok B

	Sample	L_4	L_1	Simpangan Baku	Mean	Kesimpulan
Tes Awal	11	0.104	0.249	11,5625	66,0909	Normal
Tes Akhir	11	0.154	0.249	12,4207	73,4545	Normal

Tabel 6

Hasil Uji Homogenitas Kelompok B

F hitung Variansi Terbesar	F hitung Variansi Terkecil	F_{tabel}	F tabel	Kesimpulan
154,273	133,691	1,153	2,97	Homogen

Tabel 7

Hasil Uji t Kelompok B

T_{hitung}	T_{tabel}	Kesimpulan
3,79	1,72	signifikan

c. Ada perbedaan pengaruh latihan *ballhandling* dan latihan menggunakan bolakecil terhadap keterampilan *dribbling* bolabasket SMP HATOY.

Berdasarkan dari hasil pengolahan data dengan statistika dari latihan *ballhandling* dan menggunakan bolakecil terhadap keterampilan *dribbling* bolabasket tersebut terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan diantara keduanya.

Latihan menggunakan bolakecil lebih mempengaruhi keterampilan *dribbling* bolabasket SMP HATOY dibandingkan dengan latihan *ballhandling*. Perbedaan nilai tersebut bisa dilihat dari nilai akhir kedua latihan tersebut.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan tentang pengaruh latihan *ballhandling* dan menggunakan bola kecil terhadap keterampilan *dribbling* siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP HATOY tahun 2018, maka dapat disimpulkan Bahwa kedua latihan ini sama sama berpengaruh pada keterampilan *dribbling* siswa tetapi latihan menggunakan bola kecil lebih berpengaruh meskipun hanya terpaut 2 poin.

DAFTAR PUSTAKA

Ekawati, Mega (2016). *Pengaruh Metode Latihan Passing ke Dinding dan Passing Berpasangan Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Passing*

Bawah Pada Permainan Bolavoli di Ekstrakurikuler SMPN 4 Kota Sukabumi. Sukabumi: Universitas Muhammadiyah Sukabumi

Kosasih, Danny. (2008). *Fundamental Basketball.* (Cet. Ke 1). Semarang: Karangturi Media.

Muhajir. (2014). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik SMA Kelas 1.* Jakarta: Erlangga

Mylsidayu, Apta dan Kurniawan, Febi. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar,* Bandung: Alfabeta.

Oktara, bebbby. (2010). *Permainan Bola Besar.* Depok: CV. Binamuda Ciptakreasi

Oliver, Jon. (2004). *Dasar- Dasar Bola Basket.* Bandung: Pakar Jaya.

Rahayubi, Heri. (2012). *Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik.* Bandung: Nusamedia

Sukma, Erwin Tri. (2013). *Upaya Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Basket Melalui Variasi Latihan Siswa Ekstrakurikuler Sman 1 Sintang.* Pontianak: Universitas Tanjungpura Pontianak