

**PENGARUH LATIHAN *BALLHANDLING* TERHADAP PENINGKATAN  
KEMAMPUAN *DRIBBEL* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER  
BOLA BASKET SMAN 1 KADUGEDE**

**Fajar Permana Hidayat<sup>1</sup>, Sartono<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Muhammadiyah  
Kuningan

Alamat : Jl. R.A Moertasih Soepomo No.28B Kuningan Jawa Barat, 4551

Email : [Hfajar918@gmail.com](mailto:Hfajar918@gmail.com), [satria\\_bms@umkuningan.ac.id](mailto:satria_bms@umkuningan.ac.id)

**Abstract:** *Examining the impact of ballhandling training on the development of dribbling abilities in students involved in extracurricular basketball activities at SMAN 1 Kadugede was the aim of this research. With a one-group pre-test and post-test design, a quantitative research methodology was used. The sample in this study consisted of 12 students selected purposively. Data collection was conducted through a zig-zag dribbling ability test before and after the ball-handling training program, which lasted four weeks with a training intensity of three times per week. Data analysis showed that the average score rose from 12.66 on the pre-test to 15.41 on the post-test. The data were homogeneous and regularly distributed, according to the findings of the normality and homogeneity tests. The paired sample t-test findings, on the other hand, revealed a significant relationship between ballhandling training and enhanced dribbling skill, with a significance value of 0.000 (< 0.05). To sum up, ballhandling instruction may be a useful strategy for enhancing students' basketball dribbling skills.*

**Keywords :** *Ballhandling, dribbel, basketball*

**Abstrak:** Studi bertujuan guna menguji sejauh mana pengaruh latihan ballhandling terhadap peningkatan keterampilan dribbling pada siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMAN 1 Kadugede. Dengan desain pra-tes dan pasca-tes kelompok tunggal, metodologi penelitian kuantitatif digunakan. Dua belas siswa yang dipilih secara sengaja menjadi sampel penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui tes kemampuan dribbling zig-zag sebelum dan sesudah program latihan ballhandling yang berlangsung selama empat minggu dengan intensitas latihan tiga kali seminggu. Berdasarkan analisis data, skor rata-rata meningkat dari 12,66 pada pra-tes menjadi 15,41 pada pasca-tes. Temuan studi membuktikan jika data bersifat homogen dan terdistribusi normal. Sementara itu, hasil uji paired sample t-test membuktikan taraf sig. 0,000 (< 0,05) berarti ada pengaruh yang signifikan antara latihan ballhandling dengan peningkatan kemampuan dribbling. Kesimpulannya, kemampuan menggiring bola siswa dalam permainan bola basket dapat ditingkatkan dengan menggunakan latihan *dribbling*.

**Kata kunci :** *Ballhandling, dribbel, bola basket*

**B**asketball olahraga paling populer di dunia. Salah satu yang paling terkenal dunia yaitu National *Basketball Association* (NBA), liga basket yang berasal dari Amerika Serikat (AS) dan tercatat memiliki banyak Penggemar (Purnomo et al., 2020). Hal yang sama berlaku di Indonesia, di mana asosiasi bola basketnya adalah Persatuan Bola Basket Indonesia (PERBASI). Munculnya klub-klub dan pemain-pemain basket ternama di semua tingkatan menjadi bukti bahwa olahraga basket berkembang cukup pesat (Ramadhan et al., 2024). Hal ini diperkuat dengan adanya turnamen yang diselenggarakan Indonesia Basket Ball League (IBL). Selain itu, keberadaan Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA), Pekan Olahraga Wilayah (POPWIL), Pekan Olahraga Provinsi (PORDA), dan Pekan Olahraga Nasional (PON) dapat membantu pemain basket meningkatkan kemampuan sosial, atletik, mental, dan fisik. Menurut (Pramudya, 2015) Bola basket merupakan salah satu olahraga yang paling digemari di kalangan anak-anak, remaja, anak sekolah, dan bahkan teman sekelas, karena olahraga ini memiliki daya tarik tersendiri di mata mereka. Olahraga bola basket ini adalah bagian latihan dari fisik dan mental yang didasari dengan rasa sangat berjuang melawan diri sendiri maupun orang

lain (Nickevin & Puspita Sari, 2021). Menurut (Fatahilih Andika, 2018) Masing-masing dari dua tim pemain basket terdiri dari lima orang. Menurut (Jannah et al., 2024) Dalam permainan bola basket, poin diperoleh dengan cara melempar bola ke ring lawan dan berusaha mencegah tim lawan melakukan hal yang sama. Karena skor selalu berubah-ubah, permainan bola basket sangat menegangkan. Bola basket merupakan olahraga dinamis dan cepat, menarik, mengesankan. Bola basket adalah olahraga bola yang digemari yang melibatkan gerakan dan keterampilan rumit termasuk lari cepat, melompat, serta komponen kecepatan dan akurasi. Bola basket adalah olahraga tim yang bergairah, dimana keberhasilan tergantung pada soliditas dan kerja sama antar pemain. Menurut (Agus et al., 2024) bola basket bukan hanya olahraga fisik yang berat, tetapi juga mengajarkan keterampilan motorik, kerja sama tim dan strategi permainan. Pemain bola basket perlu mempelajari keterampilan dasar, yang disebut *ballhandling*. *Ballhandling* ini sangat dibutuhkan untuk meningkatkan permainan bola basket sehingga permainan menjadi lebih baik.

Dalam basket, penguasaan teknik dasar seperti: *Passing, Shooting, Dribbel, Lay Up, Pivot, Rebound* (Rizhardi, 2020). *Dribbel*

merupakan kegiatan menggiring bola dengan memantulkannya dilantai menggunakan satu tangan, baik sambil berjalan maupun berlari (Pramudya, 2015). Sedangkan menurut (Saputra et al., 2020) *dribbling* atau menggiring bola dengan cara berhenti, jalan, lari. Keterampilan ini dapat dikuasai baik dengan tangan kanan, tangan kiri, maupun kombinasi keduanya secara bergantian Menurut (Dinat et al., 2023) *dribbel* bertujuan untuk menerobos lawan dan mencetak skor. *Dribbel* dapat dilakukan dengan berbagai metode dan kecepatan. Adapun jenis – jenis *dribbel* permainan bola basket yaitu : *Low dribbel*, *Heigh dribbel*, *Crosscover dribbel*, *Change of pace dribbel*, *Behind the back dribbel*, *Between the legs*, *Spin dribbel*. Untuk meningkatkan *dribbel* dengan cara latihan *ballhandling* yaitu pemain harus melatih sentuhan bola dan mengotrol bola memakai telapak tangan, pemain perlu merasakan setiap gerakan bola dan belajar mengatur tempo *dribbling*, kemudian koordinasi mata dengan tangan (Kusumasantosa & Artanty, 2021). Kekuatan, ketangkasan, kecepatan, koordinasi, dan kelenturan merupakan beberapa komponen biomotor fisik dasar yang dilatih dalam latihan *ballhandling* yang bersifat tidak monoton.

Prinsip latihan adalah proses transformasi positif berguna untuk meningkatkan kualitas fisik, fungsional, dan psikologi, (Asydar Mauluda Sudioanto Firman Septiadi, 2018). Pelatihan merupakan proses progresif dan berulang untuk meningkatkan potensi para pemain bola basket. Latihan harusnya dimulai dari gerakan sederhana, kemudian dilanjut dengan yang lebih rumit dengan penerapan teknik yang sesuai. Latihan harus mempunyai rencana secara jelas agar tujuan tercapai (Hidayat, 2020).

Permainan bola basket di Sekolah Menengah Atas banyak dijumpai melalui ekstrakurikuler. Ketentuan tersebut tertuang UU No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Olahraga Nasional, Pasal 25 ayat (1), yang menyatakan bahwa sesuai dengan sistem pendidikan nasional, pengembangan dan pengajaran pendidikan olahraga harus direncanakan dan dipandu.”(Pratama & Yuliandra, 2022). Kegiatan ekstrakurikuler, atau kegiatan yang dilakukan anak di luar kelas atau di bawah pengawasan sekolah, berfungsi untuk memperkuat hal ini. Hal ini sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 62 Tahun 2014 Pasal 1 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan

dan merealisasikan nilai-nilai baik itu nilai agama maupun normal sosial. Kemajuannya bola basket yang pesat dapat menjadi pondasi sebagai acuan memberikan pelatihan tepat sesuai tahapan yang tepat (Fatoni et al., 2022)

Mengacu pada pembahasan di atas bahwasanya kemampuan *dribbel* pada bola basket sangat penting dilakukan terutama pada ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Atas. Dari temuan observasi di SMAN 1 KADUGEDE peneliti menemukan bahwa banyak anak yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler basket masih kesulitan menguasai bola saat menyerang dan kurang memiliki pemahaman mendasar tentang cara menggiring bola basket.

## METODE PENELITIAN

Metodologi penelitian dalam penelitian ini bersifat kuantitatif. Istilah "teknik kuantitatif" menggambarkan metodologi penelitian yang berlandaskan positivis. Pendekatan ini digunakan untuk menyelidiki populasi atau sampel tertentu; biasanya, prosedur pengambilan sampel acak digunakan, instrumen penelitian digunakan untuk mengumpulkan data, dan analisis kuantitatif atau statistik dilakukan untuk menguji hipotesis. (Sugiyono, 2013).

Variabel yang mungkin dipilih dan dikontrol secara ketat selama percobaan akan berdampak pada proses percobaan. Untuk jenis penelitian ini, pra-eksperimen. Desain Penelitian ini menggunakan *One Group Pre-test Post-test*. *One Group Pre-test Post-test* adalah peneliti yang melakukan tes pada awal sebelum pemberian intervensi, kemudian melakukan tes lagi pada akhir setelah intervensi diberikan.

Populasi adalah sekelompok item atau orang dengan ciri dan atribut tertentu yang dapat digunakan peneliti untuk mempelajari dan kemudian membuat kesimpulan (Abdullah et al., 2022). Populasi penelitian ini adalah anggota klub ekstrakurikuler basket SMAN 1 Kadugede yang berjumlah tiga puluh orang. (Sugiyono, 2013) sampel adalah bagian dari keseluruhan kuantitas atau atribut populasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Ini bertujuan adalah metode pengambilan sampel penelitian yang memanfaatkan faktor, metrik, dan standar tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti sebelum melakukan penelitian (Darwin et al., 2021). Dimana sampel yang digunakan adalah 12 orang.

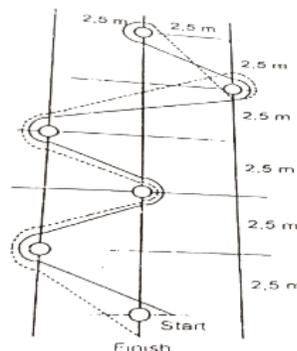
## LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN

Tempat peneliti dilaksanakan di SMAN 1 Kadugede, Jl. Manglayang No.65, Babatan, Kec. Kadugede, Kab. Kuningan. Waktu penelitian dilaksanakan 12 pertemuan pada tanggal 21 April 2025.

## INSTRUMEN PENELITIAN

Untuk mengukur variabel yang dapat diamati, peneliti menggunakan instrumen penelitian, (Saputra et al., 2020) Tes *dribbling* : a) Tujuan untuk mengukur kemampuan *dribbling* siswa. b) Alat yang digunakan adalah bola basket, stop watch dan cones. c) Petunju pelaksanaan : Tes menggiring bola. Seperti yang ditunjukkan dalam ilustrasi, peserta tes harus terlebih dahulu menggiring bola melewati enam rintangan menggunakan lintasan. Dalam tiga puluh detik, peserta tes harus melewati rintangan sebanyak mungkin. Waktu tiga puluh detik tersebut tidak akan habis jika peserta tes kembali ke lokasi awal. Peserta tes kemudian menggiring bola lagi menggunakan jalur yang sama, yang merupakan skor. (Fenanlampir & Faruq, 2015) Subjek tes memegang bola di belakang garis start saat mengerjakan ujian, mengikuti instruksi

"Ya".



Gambar 1. Tes *dribbling* (Fenanlampir & Faruq, 2015 )

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh instruksi *ballhandling* terhadap perkembangan kemampuan *dribbling* pada pemain ekstrakurikuler basket SMAN 1 Kadugede. Peneliti ini menggunakan desain *One Group Pretest – posttest* dengan metode kuantitatif. Sampling purposif digunakan untuk memilih total siswa 12 sebagai sampel. Metode *zig – zag* digunakan untuk mengukur keterampilan menggiring bola sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) program latihan *ballhandling* guna memperoleh data. Program latihan selama empat minggu terdiri dari 3 hari seminggu.

Analisis statistik deskriptif *pretest* dan *post test* kemampuan *dribbel* pada siswa

ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Kadugede yang terdiri 12 siswa. Data *pretest dribbel* yaitu : nilai *minimum* = 11.00 , nilai *maximum* = 15.00 , rata – rata (mean) = 12.66, *standar deviation* = 1.435. Sedangkan untuk *post test* nilai *minimum* = 14.00 , nilai *maximum* = 17.00 , rata – rata (mean) = 15.41, *standar deviation* = 1.083.

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk menentukan apakah data normal atau tidak. Variabel yang akan diproses menentukan pengujian yang dilakukan. *Shapiro-Wilk* digunakan dalam uji normalitas distribusi data. Test dengan bantuan SPSS 26 IBM. Di peroleh nilai signifikansi  $p > 0,005$  berarti data distribusi normal.

**Tabel 1. Uji Normalitas**

Kelompok	Mean	Selisih	persentase
<i>Pretest</i>	12.66	2.75	21 %
<i>Posttest</i>	15.41		

Data pra-uji = 0,082 dan data *posttest* = 0,118 memiliki nilai signifikan di atas 0,05, yang membuktikan jika keduanya terdistribusi secara teratur, menurut temuan uji normalitas.

Uji Homogenitas berguna untuk

melihat seberapa besar perbandingan varians dari populasi penelitian. Untuk menentukan apakah sampel homogen, kriteria pengambilan keputusan dapat berupa  $p > 0,05$  atau  $t_{hitung} < t_{tabel}$

**Tabel 2. Homogenitas**

kelompok	Df 1	Df 2	Sig.	ket
<i>Pretest-Posttest</i>	1	22	0,215	Homogen

Dari tabel di atas terlihat bahwa nilai signifikansi *pretest-posttest* adalah 0,215, yang lebih tinggi dari 0,05. Hal ini menunjukkan homogenitas data.

Hasil uji hipotesis yang ada di atas adalah mean = -2.75, *std deviation* = 1.48, *upper* = - 1.80, nilai t sebesar -6.41, serta nilai *signifikansi(sig. 2- tailed)*  $0,000 < 0.05$ . ini membuktikan jika nilai *pretest* dan *posttest* berbeda secara signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa peningkatan kemampuan *dribbel* siswa sangat dipengaruhi oleh latihan *ballhandling*

**Tabel 3. Uji Hipotesis**

Kelompok	P	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	0.082	0.05	Normal
<i>Posttest</i>	0.118	0.05	Normal

Berdasarkan tabel di atas, selisih antara rata-rata skor *pretest* – *posttest* adalah 2.75 dari selisih tersebut dapat diketahui peningkatan sebesar 21 %.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *ballhandling* selama 4 minggu meningkatkan kemampuan *dribbel* siswa. Hasil tes *dribbel zig - zag* menunjukkan bahwa seluruh peserta mendapatkan skor yang lebih baik dari *pretest* ke *posttest*. Nilai rata – rata 12.66 meningkat menjadi 15.41 pada *posttest*, peningkatan menunjukkan bahwa Latihan *ballhandling* membantu kemampuan *dribbel* siswa. Selanjutnya, distribusi data normal menurut hasil uji homogenitas dan normalitas. Perbedaan signifikan antara hasil uji *pretes* dan *posttes* ditunjukkan dengan nilai 0,000 < 0,05 yang diperoleh dari pengujian hipotesis menggunakan uji t sampel berpasangan. Membuktikan bagaimana instruksi penanganan bola membantu pemain basket ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kadugede meningkatkan kemampuan menggiring bola mereka. Latihan ini dapat dijadikan sebagai metode latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribbel* dalam permainan bola basket.

## SIMPULAN

Temuan studi yang dilakukan adanya peningkatan yang signifikan pada kemampuan *dribbel* siswa setelah diberikan treatment berupa latihan *ballhandling*. Pada *post-test*, nilai rata-rata dari 12,66 naik menjadi 15,41. Distribusi normal dan karakteristik homogen data ditunjukkan oleh uji normalitas dan homogenitas. Uji *t-test* memperoleh 0.000 (<0.05), yang menjelaskan latihan *ballhandling* berpengaruh baik terhadap peningkatan kemampuan *dribbel*.

## SARAN

Beberapa saran dapat diajukan berdasarkan peneliti adalah:

- a. Bagi pelatih  
Untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*, pelatih harus membuat rencana latihan yang efisien.
- b. Bagi siswa  
Membantu siswa meningkatkan keterampilan menggiring bola, kontrol bola, dan kemampuan bermain di lapangan.
- c. Bagi sekolah  
Mendukung peningkatan ekstrakurikuler bola basket untuk menghasilkan lebih banyak atlet

berbakat dan berpengalaman

- d. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menambah wawasan dan diharapkan dapat melanjutkan penelitian terkait latihan *ballhandling* bola basket.

#### DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, K., Jannah, M., Hasda, S., Fadila, Z., Taqwin, N., Masita, Ardiawan, ketut ngurah, & Sari, meilida eka. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *Yayasan Penerbit Muhammad Zaini*.

Agus, I. P., Hita, D., & Pranata, D. (2024). Analisis Pengaruh Permainan Bola Basket Dalam Mengurangi Berat Badan Berlebih. *2(2)*, 86–94.

Asyfar Mauluda Sudianto Firman Septiadi, T. N. (2018). Pengaruh Latihan Ballhandling Dan Latihan Menggunakan Bolakecil Terhadap Keterampilan Dribbling Bolabasket Smp. *Kependidikan*, 20–26.

Darwin, M., Mamondol, M. R., Sorimin, S. A., Nurhayati, Y., Tambunan, H., Sylvia, D., Adnyana, I. M. D. M., Prasetyo, B., Vianitati, P., & Gebang, A. A. (2021). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif Kualitatif*

(Issue June).

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.

Fatahilah Andika. (2018). HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN DRIBBLING PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET. *Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket, 1(2)*, 11–20.

Fatoni, N., Supriyadi, S., & Widiawati, P. (2022). Pengembangan Materi Bola Basket Tahap Fundamental Pada Klub Utama Manggala Basketball Yang Dikemas Dalam E-Modul. *Sport Science and Health, 4(2)*, 103–111. <https://doi.org/10.17977/um062v4i22022p103-111>

Fenanlampir, A., & Faruq, muhammad muhyi. (2015). *tes dan pengukuran dalam olahraga* (Monica Ben). CV ANDI OFFSET.

Hidayat, T. alim saputra. (2020). Pengaruh Latihan Zig-Zag Dan Latihan Shuttle

- Run Terhadap Hasil Drible Pada Permainan Bola Basket. *Sport Science and Education Journal*, 1(1), 22–30. <https://doi.org/10.33365/v1i1.637>
- Jannah, M., Muhtar, T., & Rahman, A. A. (2024). Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Hasil Shooting Free Throw Dalam Permainan Bola Basket Pada Kelas VI. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 15190–15199. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/14832>
- Kusumasantosa, G. C., & Artanty, A. (2021). Pengaruh Latihan Ballhandling Dan Massed Practice the Effect of Ballhandling and Massed Practice on Driving Skill Basketball Games. *CITIUS: Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*, 1(2), 37–43.
- Nickevin, R., & Puspita Sari, Y. (2021). Pengaruh Latihan Dribbling Dengan Model Bermain Terhadap Hasil Dribbling Permainan Bola Basket. *Jurnal Edukasimu*, 1(3), 2021–2022. <http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/44>
- Pramudya, A. R. (2015). Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Kemampuan Dribble Pada Tim Bolabasket Puteri Sma N 1 Pati Tahun 2015. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 4(3), 3–6.
- Pratama, M. W. U., & Yuliandra, R. (2022). Persepsi Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket terhadap Penggunaan Aplikasi Papan Strategi Berbasis Android. *Journal Of Physical Education*, 2(2), 1–7. <https://doi.org/10.33365/joupe.v2i2.1057>
- Purnomo, E., Adnan, A., Soniawan, V., Haryanto, J., Fardi, A., & Firmansyah, R. (2020). Jurnal Performa Olahraga Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Kemampuan Bermain Bola Basket. *Jurnal Performa Olahraga Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Kemampuan Bermain Bola Basket*, 202, 70–77.
- Ramadhan, R., Maulana, F., & Nugraheni, W. (2024). *PERBANDINGAN PENGARUH BALL HANDLING TRAINING DAN METODE PERMAINAN TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLING ATLET BOLA BASKET*. 4, 140–147.

Rizhardi, R. (2020). Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Hasil Dribbling Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Smayadika Lubuk Linggau. *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan*, 18(01), 7. <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v18i01.3693>

Saputra, R., Al-Hadist, G., & Haris, I. N. (2020). Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribble Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Subang. *Biormatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 6(02), 145–152. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v6i02.804>

Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. 2013.