

Pengaruh Model Latihan *Ballhandling* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bolabasket Atlet Putra Klub Laraks Batusangkar

Teguh Kurniawan^{1*}, Sari Mariati², Yanuar Kiram³, Ronni Yenes⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: teguhmsytrypoy@gmail.com

Abstrak

Masalah yang dibahas dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat kemampuan *dribbling* atlet bolabasket putra Klub Laraks Batusangkar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *ballhandling* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* atlet bola basket putra Klub Laraks Batusangkar. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi-experiment*), yang dilaksanakan pada bulan Agustus hingga September 2024 di lapangan bola basket SMA Negeri 1 Pariangan. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari seluruh atlet putra Klub Laraks Batusangkar, yang berjumlah 25 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan sampel berjumlah 15 atlet. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan *dribbling* adalah tes keterampilan *dribbling*. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik dengan uji beda mean atau uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *ballhandling* berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* atlet putra Klub Laraks Batusangkar, dengan adanya peningkatan rata-rata *dribbling* sebesar 1,87 poin..

Kata kunci: Latihan *Ballhandling*, Kemampuan *Dribbling*, Bolabasket

The Influence of the Ballhandling Training Model on the Basketball Dribbling Ability of Male Athletes at Laraks Batusangkar Club

Abstract

The issue addressed in this research is the low dribbling ability of male basketball athletes at the Laraks Batusangkar Club. The purpose of this study was to assess the effect of ballhandling training on enhancing the dribbling skills of male basketball athletes at the Laraks Batusangkar Club. This research follows a quasi-experimental design and was conducted from August to September 2024 at the basketball court of SMA Negeri 1 Pariangan. The population for this study included all male athletes from the Laraks Batusangkar Club, totaling 25 participants. A purposive sampling technique was applied, resulting in a sample of 15 athletes. The tool used to measure dribbling ability was a dribbling skills test. Data were analyzed using statistical methods, specifically the mean difference test or t-test. The findings indicate that ballhandling training positively influenced the dribbling abilities of male athletes at the Laraks Batusangkar Club, with an average improvement of 1.87 points in dribbling performance.

Keywords: *Ballhandling Training, Dribbling Ability, Basketball*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan sarana yang layak untuk melatih kualitas fisik dan mental, terutama untuk usia yang lebih muda (Arsita et al., 2021). Olahraga adalah jenis pekerjaan aktual yang biasanya kejam (Mulya, 2020). Olahraga adalah pekerjaan aktif menambah dan bekerja pada kapasitas, batasan, dan kemampuan esensial (Jamudin et al., 2021). Olahraga merupakan aktivitas sanagat penting bagi setiap orang untuk mempertahankan

kesehatan dan kebugaran tubuhnya (Weda, 2021). Olahraga ialah aktivitas yang terus berkembang di masyarakat lokal, dan keberadaannya saat ini tidak dipandang sebelah mata, melainkan menjadi bagian penting dalam kehidupan masing-masing manusia (Hidayat et al., 2020). Olahraga adalah aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kesejahteraan seseorang, membuat tubuh merasa lebih sehat dan bugar, serta membantu mencegah berbagai penyakit infeksi (Umar, 2023).

Mencapai tujuan dalam olahraga prestasi bukanlah tugas yang mudah. Dibutuhkan pembinaan yang serius dari berbagai pihak, yang harus dilakukan secara bertahap dan berjenjang (Setiawan dkk, 2018). Untuk mencapai tujuan tersebut, diperlukan persiapan yang matang agar hasil akhirnya juga optimal. Salah satu fokus dalam olahraga prestasi adalah meningkatkan pencapaian di tingkat klub atau mengembangkan atlet berbakat melalui proses latihan yang berkelanjutan dengan program yang terpadu, terstruktur, dan terencana. Selain itu, untuk mencapai puncak prestasi, seorang atlet harus menjalani berbagai tahapan khusus yang dikenal sebagai proses latihan.

Berdasarkan penjelasan di atas, disimpulkan bahwa olahraga prestasi akan maksimal bila ada pembinaan dan pengembangan dalam jangka waktu yang lama serta adanya perhatian oleh pemerintah ataupun semua pihak. Dari pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa bolabasket adalah olahraga yang mengandalkan kemampuan individu, kerja sama tim, serta kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan mental. Untuk dapat bermain dengan baik, dibutuhkan keseimbangan antara kemampuan fisik dan mental, yang hanya dapat tercapai melalui latihan yang teratur, disiplin, kemauan yang kuat, dan penerapan teknik latihan yang tepat.

Permainan bolabasket merupakan olahraga yang mengandalkan kebiasaan. Untuk menjadi pemain bolabasket yang unggul, diperlukan latihan atau bermain secara berulang dan berkelanjutan agar menguasai teknik, taktik, serta mencapai kondisi fisik yang optimal dalam permainan (Mariati, S., & Rasyid, W. 2018). Bolabasket adalah olahraga yang menempati peringkat kedua sebagai yang paling populer di dunia, dengan lebih dari 450 juta orang yang secara rutin memainkannya, baik dalam kompetisi maupun sebagai aktivitas rekreasi di 213 negara (Marko dan Sergi 2015). Oleh karena itu gerak teknik dasar harus efektif dan efisien. *“The teams mode more points per ball possession versus the same ones “* (Angel dkk, 2006). Yang maknanya ialah tim harus memiliki waktu penguasaan bola lebih banyak dibandingkan dengan sebelumnya. *“Basketball may be*

considered a predominantly exercise several high intensity activities actions”.

Bola basket adalah aktivitas yang sederhana, hanya membutuhkan bola dan ring, namun untuk menjadi penggiring bola yang handal, latihan dribbling sangat diperlukan. Permainan bolabasket diperlukan kerjasama tim dan kemampuan individu, yang mencakup beberapa aspek penting bagi pemain bolabasket itu sendiri. Aspek-aspek tersebut meliputi fisik, seperti kekuatan, kecepatan, koordinasi, kelincahan, dan daya tahan (Fauzan, L.N., & Graha, A.S., 2020). Ada tiga manfaat utama dari permainan bola basket, yaitu fisik, mental, dan sosial, mengingat banyaknya acara kompetitif, baik lokal maupun internasional (Yenes, dkk 2018). Selain keterampilan fisik, Olahraga bolabasket juga mengandung nilai-nilai psikologis, sosial, kerja sama, sportivitas, dan lainnya. (Donnelly, 2009).

Untuk meraih prestasi yang tinggi, terdapat dua faktor yang memengaruhi seorang atlet. Faktor dari dalam adalah aspek yang dipunyai didalam diri atlet, termasuk potensi yang dimilikinya. Keberhasilan dalam kompetisi sangat bergantung pada kemampuan fisik, teknik, taktik, serta kekuatan mental yang dimiliki dan ditampilkan oleh atlet.

Salah satu aspek menarik dalam permainan bolabasket adalah teknik *dribbling* yang bervariasi, dalam arah maupun kecepatan, melewati lawan dan mencetak poin. Banyak peluang mencetak angka berawal dari dribbling yang efektif dan diakhiri dengan tembakan yang tepat sasaran. Setiap gerakan dalam bolabasket melibatkan kombinasi unsur-unsur yang terkoordinasi dengan baik, sehingga ketika seseorang menguasai teknik-teknik tersebut dengan benar, permainan bola basketnya akan tampak indah dan menarik untuk disaksikan (Wooden dalam Barney, dkk, 2013:7).

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di klub basket laraks Batusangkar untuk pelaksanaan *dribbling* yang baik banyak aspek yang menentukan dari perkenaan bola dengan tangan, keletukkan pergelangan tangan saat mendorong bola supaya terkontrol. *Feeling* antara tangan dengan bola sehingga atlet tidak perlu melihat bola saat *mendribbling* dan bisa fokus terhadap lawan yang menjaga dan untuk keberhasilan *passing* sangat dipengaruhi program latihan disusun oleh pelatih. Sarana dan prasarana untuk latihan sangat diperlukan, penguasaan teknik dan mental yang bagus juga menjadi hal yang harus diperhatikan dalam penguasaan *dribbling* yang bagus, kordinasi mata dan tangan juga menjadi perhatian dan sangat perlu dilatih untuk dapat menghasilkan *dribbling* yang baik. Model latihan *ballhandling* yang diberikan oleh pelatih sangat membantu meningkatnya hasil *dribbling* karena atlet akan lebih senang dengan variasi latihan yang berbeda seperti *ballhandling*.

Menurut Hal Wissel (2000: 95-109), *dribbling* (menggiring bola) adalah teknik membawa bola dengan cara memantulkan bola ke lantai, di mana bola harus bergerak lebih dulu sebelum kaki, dan tidak boleh dipegang dengan kedua tangan. Beberapa jenis teknik menggiring bola antara lain: menggiring dan berhenti mendadak, menggiring sambil berhenti sejenak untuk menjaga bola tetap hidup, menggiring dengan perubahan kecepatan langkah, menggiring mundur, menggiring dengan perubahan arah, melakukan tipuan dengan perubahan arah, menggiring sambil memutar badan, menggiring menggunakan gerakan belakang badan, dan berhenti dengan posisi siap menembak setelah menggiring.

Masih banyak yang melakukan pelanggaran saat *mendrible* bola seperti legal *dribbling*, membawa bola menggunakan dua tangan dan masih terburu-buru saat melakukan *dribbling*. Melihat faktanya yang peneliti temukan dilapangan dengan masih banyaknya atlet yang melakukan gerakan *dribbling* yang kurang sempurna dimana atlet tersebut terlihat masih kaku dan pada saat memantulkan bola terdapat bunyi dari pukulan tangan ke bola dan pada saat menggiring bola mata pemain tersebut masih ada yang mengarah ke bola dan dari beberapa atlet masih melakukan *dribbling* dengan menggunakan tangan yang masih dominan namun tidak melatih tangan yang nondominan. Pada saat bertanding pemain terlihat tidak bisa dalam mempertahankan posisi dalam melindungi bola dari lawan, tidak ada variasi, dan kurangnya keberanian dalam usaha menggiring bola sehingga permainan terlihat hanya berpindah dari satu tim ke tim lainnya. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan *dribbling* bolabasket salah satunya adalah model-model latihan *ballhandling* terhadap kemampuan *dribbling* bolabasket atlet putra klub Laraks Batusangkar.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (quasi eksperimen). Menurut Lufri (2007), penelitian eksperimen merupakan jenis penelitian yang melibatkan pemberian perlakuan atau manipulasi terhadap variabel bebas yang sedang diteliti. Desain penelitian ini menggunakan *one group pretest design*, yang melibatkan satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol. Menurut Yusuf (2007), penelitian ini dilakukan dalam tiga tahap, yaitu: melakukan *pre-test* untuk mengukur kondisi awal responden sebelum diberikan perlakuan, memberikan perlakuan, dan melakukan *post-test* untuk

mengevaluasi kondisi variabel terikat setelah perlakuan. Hasil yang diinginkan adalah perubahan signifikan pada tes setelah perlakuan dibandingkan dengan hasil sebelum perlakuan.

Penelitian ini dilakukan di klub laraks Batusangkar pada bulan Agustus s.d September 2024. Menurut Ibnu, dkk Alfianika, (2018) Populasi didefinisikan sebagai seluruh subjek atau objek yang menjadi sasaran penelitian. Subjek tersebut dapat beragam, termasuk manusia, tumbuhan, produk, ungkapan verbal, dokumen, maupun barang cetak. Menurut Arikunto (dalam Alfianika, 2018), populasi merupakan keseluruhan subjek dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini, populasi yang diteliti mencakup seluruh atlet bola basket putra dan putri di Klub Laraks, dengan total sebanyak 25 orang.

Dalam penelitian ini sampelnya yaitu atlet putra bolabasket klub laraks batusangkar. Adapun jumlah sampel penelitian sebanyak 15 orang atlet putra. Adapun pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria : a. laki-laki, b. umur 12 tahun (mengetahui bakat potensi dan meningkatkan keterampilan motorik anak), c. aktif melakukan latihan.

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur fenomena yang disebut sebagai variabel penelitian, menurut Sugiyono (2010). Data dikumpulkan secara langsung di lapangan dengan melakukan pengamatan melalui tes. Instrumen yang digunakan adalah tes menggiring bola melewati rintangan selama 30 detik (*dribbling*). Teknik analisis data yang diterapkan pada penelitian memakai uji beda mean atau uji t.

HASIL

1. Hasil Tes Awal Kemampuan *Dribbling* Atlet Putra Klub Laraks Batusangkar

Berdasarkan analisis data tes awal (*pre-test*) mengenai kemampuan *dribbling* pada 15 atlet bolabasket, diperoleh skor tertinggi = 25 dan skor terendah = 14. Selain itu, standar deviasi yang didapatkan adalah 3,11 detik, dengan skor rata-rata = 17,60. Distribusi frekuensi hasil data awal (*pre-test*) dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (*Pre-test*) Kemampuan *Dribbling* Atlet putra Klub Laraks Batusangkar

No	Kelas Interval	<i>Pre-test</i>		Kriteria
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	≥ 23	1	6,7	Baik sekali
2	20-22	3	20,0	Baik
3	17-19	4	26,7	Sedang

4	14-16	7	46,7	Kurang
5	≤ 13	0	0,0	Kurang sekali
Jumlah		15	100	

Berdasarkan data *pre-test*, sebanyak 1 atlet (6,7%) memiliki kemampuan *dribbling* dalam kelas interval ≥ 23 , yang tergolong dalam kategori sangat baik. Sebanyak 3 atlet (20%) memperoleh skor dalam kelas interval 20-22, yang termasuk kategori baik. Selanjutnya, 4 atlet (26,7%) memiliki skor dalam kelas interval 17-19, yang dikategorikan sedang. Sementara itu, 7 atlet (46,7%) mendapatkan skor dalam kelas interval 14-16, yang masuk dalam kategori kurang. Hasil analisis data menunjukkan bahwa rata-rata skor yang diperoleh adalah 17,60. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kemampuan *dribbling* (*pre-test*) atlet putra Klub Laraks Batusangkar berada dalam kategori sedang.

2. Hasil Tes Akhir Kemampuan *Dribbling* Atlet Putra Klub Laraks Batusangkar

Berdasarkan analisis data tes akhir (*post-test*) kemampuan *dribbling* pada 15 atlet bolabasket, diperoleh skor tertinggi = 23 dan skor terendah = 15. Selain itu, standar deviasi yang didapatkan adalah 2,42 detik, dengan skor rata-rata = 19,47. Distribusi frekuensi hasil data akhir (*post-test*) dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir (*Post-test*) Kemampuan *Dribbling* Atlet putra Klub Laraks Batusangkar

No	Kelas Interval	<i>Post-test</i>		Kriteria
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	≥ 23	1	6,7	Baik sekali
2	20-22	8	53,3	Baik
3	17-19	4	26,7	Sedang
4	14-16	2	13,3	Kurang
5	≤ 13	0	0,0	Kurang sekali
Jumlah		15	100	

Berdasarkan data *post-test*, 1 atlet (6,7%) memiliki kemampuan *dribbling* pada kelas interval ≥ 23 , yang termasuk dalam kategori sangat baik. Sebanyak 8 atlet (53%) memiliki skor *dribbling* pada kelas interval 20-22, yang berada dalam kategori baik. 4 atlet (26,7%) memiliki skor *dribbling* pada kelas interval 17-19, yang masuk dalam kategori sedang, dan 2 atlet (13,3%) memiliki skor *dribbling* pada kelas interval 14-16, yang tergolong dalam kategori kurang. Dari hasil analisis data, diperoleh skor rata-rata sebesar 19,47. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kemampuan *dribbling* (*post-*

test) atlet putra Klub Laraks Batusangkar berada pada kategori sedang.

Pengujian Persyaratan Analisis

Hipotesis dalam penelitian ini diuji dengan menggunakan analisis uji t. Sebelum melakukan uji tersebut, terlebih dahulu dilakukan pengujian persyaratan analisis data, yaitu uji normalitas dan uji homogenitas pada setiap variabel. Uji normalitas dilakukan dengan metode Liliefors untuk menentukan apakah distribusi data bersifat normal.

1. Uji Normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas Kemampuan *Dribbling*

No	Variabel	N	L _o	L _t	Distribusi
1	Kemampuan <i>Dribbling</i> (<i>pre-test</i>)	15	0.163	0.220	Normal
2	Kemampuan <i>Dribbling</i> (<i>post-test</i>)	15	0.113	0.220	Normal

Berdasarkan tabel 3 yang merangkum hasil analisis uji Liliefors, diketahui bahwa hasil uji normalitas untuk data awal (*pre-test*) kemampuan *dribbling* atlet putra Klub Laraks Batusangkar menunjukkan nilai $L_o = 0,163$ dengan $n = 15$, sedangkan L_t pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ adalah $0,220$, yang lebih besar dari L_o . Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data *pre-test* kemampuan *dribbling* atlet putra Klub Laraks Batusangkar berdistribusi normal.

Hal yang sama juga berlaku untuk data akhir (*post-test*), di mana nilai L_o yang diperoleh adalah $0,113$ dengan $n = 15$, dan L_t pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ sebesar $0,220$, yang lebih besar dari L_o . Dengan demikian, data *post-test* kemampuan *dribbling* atlet putra Klub Laraks Batusangkar juga berasal dari populasi yang berdistribusi normal..

2. Uji Homogenitas Data

Tabel 4.
Uji Homogenitas Kemampuan *Dribbling*

No	Variabel	N	Varians	F _{hitung}	F _{tabel}	Distribusi
1	Kemampuan <i>Dribbling</i> (<i>pre-test</i>)	15	9,69	1,66	3,74	Homogen
2	Kemampuan <i>Dribbling</i> (<i>post-test</i>)	15	5,84			

Berdasarkan tabel di atas, nilai F_{hitung} yang diperoleh adalah $1,66$, sedangkan F_{tabel} sebesar $3,74$. Sesuai dengan kriteria pengujian, jika $F_{hitung} <$ dari F_{tabel} , maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel dalam penelitian ini tergolong dalam data yang

homogen.

Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diajukan adalah “terdapat pengaruh latihan *ballhandling* terhadap kemampuan *dribbling* atlet putra Klub Laraks Batusangkar”. Berdasarkan analisis statistik menggunakan rumus uji beda mean (uji t), diperoleh hasil analisis uji beda mean (uji t) sebagai berikut.

Tabel 5.
Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis

Variabel	Rata-rata	N	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
Kemampuan <i>Dribbling</i>	Data awal (<i>pre-test</i>)	15	3,39	1,76	Signifikan
	Data akhir (<i>post-test</i>)				

Hasil analisis uji beda t menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *ballhandling* terhadap kemampuan *dribbling* atlet putra Klub Laraks Batusangkar. Rata-rata kemampuan *dribbling* pada *pre-test* adalah 17,60 detik, sementara pada *post-test* rata-rata kemampuan *dribbling* meningkat menjadi 19,47 detik. Hal ini juga didasari atas hasil analisis uji t, dimana diperoleh $t_h = 3,39 < t_t = 1,76$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian H_a (hipotesis) diterima sedangkan H_o ditolak. Kesimpulannya, latihan *ballhandling* berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* atlet putra Klub Laraks Batusangkar.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah dilaksanakan, di mana pada penelitian ini terlebih dahulu mengambil data awal (*pre-test*) mengenai kemampuan *dribbling* atlet putra Klub Laraks Batusangkar. Setelah *pre-test* dilakukan, perlakuan latihan diberikan selama 16 kali pertemuan, dan setelah itu, dilakukan evaluasi setelah perlakuan selesai dilakukanlah pengambilan data akhir (*post test*) *dribbling* dari atlet putra Klub Laraks Batusangkar.

Hasil pengujian hipotesis pertama diperoleh melalui perhitungan data pre-test dan post-test menggunakan metode statistik uji t, menunjukkan hasil latihan *ballhandling* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *dribbling* atlet putra Klub Laraks Batusangkar dengan t_{hitung} 3,39 sementara itu, nilai t_{tabel} sebesar 1,76 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dengan $n = 15$, karena t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($3,39 > 1,76$), dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian yang diajukan terbukti secara signifikan. Dengan

kata lain, semakin sering seorang atlet bolabasket berlatih *ballhandling*, semakin meningkat pula keterampilan *dribbling*.

Menurut Bempa (dalam Irfandi, 2015), “latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas”. Selain itu menurut Anam (2013), “latihan merupakan aktivitas yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dalam berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan latihan yang hendak dicapai”.

Latihan yang dilakukan akan membawa perubahan positif pada kondisi fisiologis atlet, membuatnya semakin baik. Dalam proses latihan, penting untuk memperhatikan berbagai aspek, termasuk latihan fisik, teknik, taktik, dan mental. Seluruh aspek tersebut harus terintegrasi dalam program latihan yang telah dirancang.

Menurut Langga & Supriyadi (2016), "Latihan adalah proses pelaksanaan kegiatan olahraga yang direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka panjang, dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak, baik dari aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental, guna mendukung keberhasilan pemain atau atlet dalam mencapai prestasi olahraga yang maksimal."

Terdapat berbagai macam latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*, diantaranya adalah latihan *ballhandling* merupakan fokus utama dalam penelitian ini. Dikarenakan dalam latihan ini dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* atlet dalam melakukan menunjang beberapa teknik dalam cabang olahraga bolabasket diantaranya adalah dalam melakukan teknik *dribbling*, sehingga dengan kondisi *dribbling* yang baik pemain dengan mudah *dribbling* dalam melewati lawan. Seorang pemain Bolabasket memerlukan *dribbling* dimana pada olahraga bolabasket seorang atlet dituntut untuk bergerak selincah mungkin dalam merubah posisi kesetiap daerah permainan lawan. *Dribbling* dilakukan dengan tangan kiri atau kanan dalam posisi siap, dengan pandangan tetap ke depan.

Pramudya, A. R., & Hidayah, T. (2015) mengatakan *Ballhandling* adalah dasar atau gerakan fundamental dalam *dribbling*, yang berarti terdapat hubungan yang sangat erat antara keduanya. Menurut Aprilia, N. H., & Tuasikal, A. R. S. (2016), *ballhandling* adalah teknik dasar yang perlu dikuasai Sebelum mempelajari teknik *dribbling*, *passing*, dan *shooting*, pemain perlu memiliki keterampilan dalam mengenali, menguasai, dan

mengendalikan bola.

Sedangkan menurut Setiawan, F. (2017), *ballhandling* merupakan kemampuan dasar setiap individu untuk menampilkan performa terbaiknya sangat penting, karena dalam permainan bolabasket dibutuhkan keterampilan dalam mengenali dan menguasai bola. Hal ini memungkinkan pemain untuk menguasai teknik dasar bolabasket dengan baik..

Dalam bolabasket, terutama dalam keterampilan *dribbling*, *passing*, dan *shooting*, *ball handling* merupakan salah satu keterampilan dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain. *Ball handling* penting bagi pemain untuk menguasai bola saat bermain dan bertanding, sehingga bola sulit direbut oleh lawan. Selain itu, keterampilan ini juga membantu pemain dalam mengatur ritme permainan, menarik perhatian lawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan tembakan dengan baik.

Mengingat peran penting *ball handling* dalam mengembangkan keterampilan dasar bermain bolabasket, diperlukan berbagai bentuk latihan *ball handling* yang dapat meningkatkan kemampuan pemain. Dengan meningkatnya kemampuan dalam *dribbling*, latihan ini akan berdampak positif pada peningkatan keterampilan bermain bolabasket secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa latihan *ball handling* memiliki pengaruh terhadap kemampuan *dribbling* atlet putra Klub Laraks Batusangkar, Di mana terjadi peningkatan rata-rata *dribbling* sebesar 1,87 poin.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfianika, N. (2018). *Buku ajar metode penelitian pengajaran bahasa Indonesia*. Deepublish.
- Aprilia, N. H., & Tuasikal, A. R. S. (2016). Pengaruh Musik Terhadap Ball Handling Bola Basket Pada Peserta Ekstrakurikuler Di SMA Negeri 1 Lamongan.
- Arsita, Putra, M. A., & Sinurat, R. (2021). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *JOSET*, 2(1), 40–49.
- Donnelly, J. E., Blair, S. N., Jakicic, J. M., Manore, M. M., Rankin, J. W., & Smith, B. K (2009). American College of Sports Medicine Position Stand. Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. *Medicine and science in sports and exercise*, 41(2), 459-471.
- Fauzan, L N., & Graha, A. S. (2020). *Effect Method of Exercise and Coordination of Free*

Throw Shooting Skills and Three Point of Student Extracurricular High School State 1 Ngadirojo. The Journal of Eurasia Sport Sciences and Medicine, 1(3), 116-122.

- Hidayat, R., Budi, D. R., Purnamasari, A. D., Febriani, A. R., & Listiandi, D. (2020). Faktor Kondisi Fisik Dominan Penentu Keterampilan Bermain Sepak Takraw. *Menssana*, 33–40.
- Irfandi, M. (2015). *Pengembangan Model Latihan Sepak Bola dan Bola Voli: Studi Penelitian pada Atlet Putra-Putri di Banda Aceh*. Deepublish.
- Jamudin, J., Gani, R. A., & Ma'mun, S. (2021). Survei Tingkat Keterampilan Dasar Shooting Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di Sman 1 Surade. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 82.
- Langga, Z. A., & Supriyadi, S. (2017). basketball, dribble skill, distribution practice method, training design. *Indonesia Performance Journal*, 1(1).
- Lufri, 2007. *Kiat Memahami Metodologi dan Melakukan Penelitian*. Padang: UNP Press
- Mariati, S., & Rasyid, W. (2018). Pengaruh Metode Latihan Sistem Sirkuit Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bolabasket Fik Unp. *Jurnal Menssana*, 3(2), 28-36.
- Marko.S & Sergi M. Ostojic. (2015). Evidence-based post-exercise recovery strategies in basketball. *The physician and Sportsmedicine*, 44:1, 74-78.
- Mulya, G. (2020). Pengaruh Latihan Imagery dan Koordinasi terhadap Keterampilan Shooting pada Olahraga Pétanque. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 4(2), 101–106.
- Pramudya, A. R., & Hidayah, T. (2015). Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Kemampuan Dribble Pada Tim Bolabasket Puteri SMA N 1 Pati Tahun 2015. *Journal of Sport Science and Fitness*, 4(3).
- Setiawan, F. (2017). Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Bola Basket(Studi Pada Ekstrakurikuler Smp Negeri 9 Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(3), 574-579.
- Setiawan, Y., Sodikoen, I., & Syahara, S. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Dollyo Chagi Atlet Putera Tae Kwon Do di BTTC Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), Hlm. 141.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabet.
- Umar, U., & rahmayani, ida. (2023). The Effectiveness of Sports Exercise on Lowering Blood Pressure. *International Journal Of Sport Science, Health And Tourism*, 1(1), 35-40. Retrieved from <http://ijssht.ppj.unp.ac.id/index.php/IJSSHT/article/view/17>
- Weda. (2021). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. IKIP PGRI Bali, *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 186–192.
- Wissel, H. (2000). *Bolabasket: Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. PT Raja Grafindo: Jakarta.

Yenes, R., Syahara, S., & Kiram, Y. (2018). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Jump Shoot Atlet Bolabasket FIK UNP.

Yusuf, A Muri. 2007. *Metodologi Penelitian*. Padang: Universitas Negeri Padang Press