



PENGARUH LATIHAN BALL HANDLING MENGGUNAKAN BOLA BASKET UKURAN 7 TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* ATLET PUTRI KLUB BOLA BASKET ASBEC SAROLANGUN

Muhammad Septian^{1*}, Ilham², Mhd. Usni Zamzami Hasibuan³

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia¹²³

Correspondence author : muhammadseptian537@gmail.com¹

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan ball handling menggunakan bola basket ukuran 7 terhadap dribbling atlet putri klub bola basket asbec. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Kondisi yang terkendalikan yang dimaksud adalah adanya hasil dari penelitian dikonversikan ke dalam angka-angka, untuk analisis yang digunakan adalah dengan menggunakan analisis Pree tes dan poster desaign. Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu eksperimen dalam bentuk one group pre test dan post test. Sampel dalam penelitian ini adalah 10 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan data signifikan sebesar sebesar $0.00 < 0,05$ dan nilai T hitung $7.746 > 1.8331$ T tabel. Berdasarkan hasil data tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan Ball handling menggunakan bola basket ukuran 7 terhadap keterampilan dribbling atlet putri klub bola basket asbec di sarolangun. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan ball handling menggunakan bola basket ukuran 7 terhadap keterampilan dribbling atlet putri klub bola basket asbec di Sarolangun.

Kata kunci: *Ball handling*, Bola Basket, Keterampilan *dribbling*

Copyright (c) 2025 Score



ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of ball handling training using a size 7 basketball on the dribbling of female athletes of the asbec basketball club. This research is an experimental research. Experimental research is research used to find the effect of certain treatments on others under controlled conditions. The controlled condition in question is that the results of the research are converted into numbers, for the analysis used is to use Pree test analysis and poster villageign. The design used in this research is an experiment in the form of one group pre test and post test. The sample in this study were 10 people. The results of this study showed significant data amounting to $0.00 < 0.05$ and the value of T count $7.746 > 1.8331$ T table. Based on the results of these data it can be concluded that there is an effect of ball handling training using size 7 basketball on the dribbling skills of female athletes of the asbec basketball club in Sarolangun. It can be concluded that there is an effect of ball handling training using size 7 basketball on the

dribbling skills of female athletes of the asbec basketball club in Sarolangun.

Keywords: *Ball handling, Basketball, Dribbling skills*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas manusia sehari-hari yang bermanfaat bagi pembentukan kesehatan jasmani dan rohani yang baik, sejauh ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan praktis bagi peningkatan masyarakat. Selain itu, olahraga yang berkontribusi dalam meningkatkan kapasitas negara untuk menerapkan sistem pembangunan berkelanjutan.

Menurut Giriwijoyo (2005: 30) mengatakan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Permainan atau olahraga bola basket berasal dari luar Indonesia tepatnya Amerika Serikat. Olahraga ini berkembang setiap tahun di Afrika Selatan, Eropa Selatan, Lituania, serta di Indonesia. Basket adalah olahraga yang beregu yang terdiri dari dua tim lawan yang masing-masing beranggotakan 5 orang. Menurut Rizardi. R (2020:8) mengemukakan permainan bola basket merupakan permainan yang dinamis dan atraktif terutama berkenaan dengan cara memainkan bola baik saat dribbling, passing, lay-up maupun shooting.

Salah satu sisi hiburan menarik dari permainan bola basket yaitu dilakukannya dribbling yang bervariasi baik arah dan kecepatannya untuk menerobos lawan dan selanjutnya memasukkan bola ke dalam keranjang. Banyak angka tercipta diawali dengan dribbling yang baik dan diakhiri tembakan yang akurat. Dribbling pada prinsipnya membawa bola dengan dipantul-pantulkan dengan satu tangan yang dilakukan dengan berjalan atau berlari. Menurut Ahmadi, (2007: 17), menggiring bola adalah membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan ke lantai. Dribbling bola harus dengan satu tangan. Dribbling atau menging bola dapat dilakukan dengan sikap berhenti, berjalan dan berlari.

Berdasarkan hasil obeservasi di lapangan para pemain putri klub Asbec di Kabupaten Sarolangun permasalahan yang dimiliki pemain putri klub Asbec di Kabupaten Sarolangun yaitu, ketika merak melakukan dribbling mereka kerap sekali tidak melihat situasi, hal itu disebabkan karena saat melakukan dribbling mereka terlalu fokus pada bola saat didalam pertandingan maupun kejuaraan, sehingga bola dari pemain putri tersebut mudah diambil oleh tim lawan menyebabkan terhambatnya jalan pertandingan untuk mencetak poin dalam memenangkan sebuah pertandingan atau kejuaraan yang sedang dijalani, disisi lain kurangnya teknik dribbling pada pemain putri klub Asbec di Sarolangun menyebabkan mereka mudah untuk diarahkan oleh defender musuh, sehingga menyebabkan bola di penguasaan pemain putri klub Asbec sangat mudah untuk dicuri atau steal dan memberikan keuntungan bagi tim lawan, dan kurangnya sikap semangat atau antusias ketika mengikuti latihan dribbling.

Ball handling merupakan pendasaran atau fundamental movement dribbling, dengan kata lain terdapat hubungan yang sangat erat antara Ball handling dan dribbling. Seorang pemain bola basket harus dapat menguasai bola baik dengan tangan kanan maupun kiri. Menurut Prusak (2007: 25), latihan Ball handling pada dasarnya adalah suatu bentuk latihan sentuhan- sentuhan bola pada bagian telapak tangan serta mengontrol dan mengolah olah bola yang dirasakan dan dihayati terhadap gerakan bola dalam keadaan apapun dan dilakukan secara variatif mulai dari pengaturan tempo sampai dengan koordinasi antara mata dan tangan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dribbling. Berdasarkan hal tersebut selama ini banyak pelatih kurang atau mengabaikan

latihan Ball handling sebagai suatu rangkaian awal sebelum mengajarkan atau melatih teknik menembak, mengoper dan menggiring bola. Ball handling merupakan suatu bentuk latihan sentuhan-sentuhan bola pada bagian telapak tangan serta mengontrol dan mengolah bola yang dirasakan dan dihayati terhadap gerakan bola dalam keadaan apapun dan dilakukan secara variatif mulai dari pengaturan tempo sampai dengan koordinasi antara mata dan tangan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dribbling. Untuk latihan Ball handling, peneliti menggunakan bola basket ukuran 7. Bola basket ukuran 7 biasanya dipakai untuk pertandingan bola basket putra. Berat bola 650 gram dengan keliling bola 74,93 cm sedangkan bola basket ukuran 6 biasanya dipakai untuk pertandingan putri. Berat bola 567 gram dengan keliling bola 72,93 cm. Maksud dan tujuan peneliti menggunakan bola basket ukuran 7 untuk atlet putri yaitu agar terdapat sedikit beban, sehingga atlet mengalami peningkatan pada kekuatan otot yang diharapkan nantinya akan lebih mudah untuk melakukan dribbling.

Menurut Arwih MA (2019:63) Permainan bola basket adalah permainan yang dimainkan beregu yang dimainkan lima pemain per tim. Permainan ini dimainkan dengan satu tangan atau dua tangan, dan pemain dapat mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam ring tim lawan

Salah satu jenis olahraga yang termasuk dalam kategori permainan beregu adalah bola basket. Menurut Sumiyarsono (2002: 1), permainan bola basket dimainkan oleh dua tim dengan tujuan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan sebanyak mungkin dan mencegah serangan lawan agar bola tidak masuk ke dalam keranjangnya. Menurut Sumiyarsono (2002: 1), dasar permainan terdiri dari lemparan tangkap, menggiring, dan menembak di lapangan yang berukuran 28 meter x 15 meter, yang dapat terbuat dari tanah, lantai, dan papan yang dikeraskan. Tujuan kedua tim dalam bola basket adalah untuk mendapatkan angka dengan memasukkan bola ke dalam keranjang.

Menurut Sodikun (1992: 8), bolabasket adalah olahraga yang dimainkan dengan tangan dengan menggunakan bola besar. Bola dapat dioper (dilempar ke teman) atau dipantulkan ke lantai (di tempat atau sambil berjalan) dengan tujuan memasukkannya ke keranjang lawan. Permainan dimainkan oleh dua regu, masing-masing dengan lima pemain. Tujuan dari setiap regu adalah memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah keranjang lawan masuk sebanyak mungkin. Sebagai bola besar yang dimainkan dengan tangan, menurut Sumiyarsono (2002:2), tujuan permainan bola basket adalah untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke basket (keranjang) lawan dan mencegah lawan memasukkannya sendiri dengan lempar tangkap, menggiring, dan menembak.

Membawa bola menuju sasaran serang disebut dribbling (Sumiyarsono D, 2002: 40). Menggiring bola, menurut Ahmadi N (2007: 17), berarti membawa bola lari ke segala arah sesuai dengan peraturannya. Asal bola dipantulkan ke lantai, pemain dapat membawa bola lebih dari satu langkah. Menggiring bola harus dilakukan dengan satu tangan. Menggiring bola atau dribbling dapat dilakukan dengan sikap berhenti, berjalan, atau berlari. Bisa dilakukan dengan tangan kanan atau kiri.

Menurut Arwih MA (2019:66). Dribbling bola berarti membawa bola lari ke segala arah sesuai dengan aturannya. Asal bola dipantulkan ke lantai, pemain tidak boleh membawa bola lebih dari satu langkah. Dribbling bola harus dilakukan dengan satu tangan. Menggiring bola atau dribbling dapat dilakukan dengan sikap berhenti, berjalan, atau berlari. Bisa dilakukan dengan tangan kanan atau kiri.

Dribbling bola berarti membawa bola lari ke segala arah sesuai dengan aturannya. Asal bola dipantulkan ke lantai saat berjalan atau berlari, seorang pemain dapat membawa bola lebih dari satu langkah. Bola harus digiring dengan satu tangan. dribbling bola adalah salah satu dasar bola basket yang harus dipelajari oleh pemain baru karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang bermain bola basket (Oliver J, 2007: 49). Ini

digunakan untuk mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, dan memperlambat permainan (Ahmadi N, 2007: 17).

Dribbling bola dengan cepat di antara dua tangan untuk mencegah pemain kehilangan keseimbangan dikenal sebagai dribbling crossover. Karena dribbling crossover mengutamakan kecepatan dan kelincahan masing-masing individu, dribbling ini dapat digunakan untuk mengecoh lawan. Untuk melakukan dribbling ini, lakukan dribbling rendah dan kemudian gerakkan bola dengan cepat ke sisi lain tubuh dengan memantulkan di depan lutut atau menyeberangkan ke sisi lain.

Jenis dribbling seperti gunting diperlukan untuk memindahkan bola dari satu tangan ke tangan lainnya. Serangan ini Meskipun tidak sering digunakan dalam permainan bola basket, itu cocok untuk freestyle. Cara melakukannya adalah dengan memulai dribbling di lapangan dengan tangankanan di sisi kanan anda, lalu melangkah dengan kaki kiri untuk membuat celah di antara kaki Anda sehingga anda dapat melewati bola.

Satu keuntungan dari langkah Dribbling jab-step adalah membuatnya mudah untuk melewati karena membuat pemain tetap bergerak saat menghalangi pergerakan. Cara melakukannya adalah sebagai berikut: Dribbling di area lawan berkonsentrasi pada satu area lantai yang dijaga pemain bertahan. Tepat sebelum mencapai titik yang dijaga pemain bertahan lawan, lakukan jab-step ke arah kiri dengan kaki kiri untuk membuat pemain bertahan bergerak ke sebelah kiri tubuh. Kemudian, lanjutkan jab-step dengan menjejakkan kaki kiri untuk membuat pemain bergerak kembali ke kanan. Dorongan dari kaki kiri seharusnya bergerak ke arah yang berlawanan dengan arah gerak pemain bertahan. Lanjutkan dribbling dengan kecepatan penuh ke arah kanan.

Teknik ini membutuhkan gerakan yang mirip dengan umpan belakang. Ini adalah gerakan yang bagus untuk mengubah arah dribbling tanpa harus mengubah bola di depan tubuh agar pemain bertahan tidak mencurinya. Pada awalnya, dia memulai dribbling ke arah pertahanan lawan dengan tangan kiri. Setelah bola memantul ke tangan kiri, dia menggunakan tangan dan lengan kiri untuk mengayunkan bola dengan cepat ke belakang punggung sehingga berpindah ke sisi kanan tubuh. Setelah itu, dia tangkap bola dengan tangan kanan dan mulai dribbling ke arah yang berbeda.

Dribbling ini menggunakan perubahan kecepatan dribbling untuk membuat pemain lain kehilangan keseimbangan, memungkinkan mereka untuk melewati pemain yang menghalangi pergerakan. Karena untuk melakukan dribbling ini, mulailah dengan dribbling dengan tangan kanan atau kiri. Kemudian, dengan berhenti tiba-tiba, teruskan dribbling satu atau dua kali sambil berhenti sebentar, dan kemudian lakukan dribbling kembali sebisa mungkin.

Menurut Ahmadi N (2007: 17) bentuk-bentuk Dribbling bola yang sering dilakukan antara lain, dribbling bola rendah ialah dribbling bola dengan pantulan rendah dilakukan untuk mengontrol atau menguasai bola, terutama dalam melakukan terobosan ke dalam pertahanan lawan

Dribbling bola tinggi ialah Dribbling dengan pantulan tinggi dilakukan bila menginginkan gerakan atau langkah dengan cepat

Keterampilan sangat penting dalam bola basket adalah olah bola, juga dikenal sebagai Ball handling. Memperbanyak menyentuh bola dalam berbagai situasi dan kegiatan dapat mencapai hal ini. Mengontrol bola sambil memeriksa situasi sekitar adalah keterampilan yang paling penting, sama seperti mengontrol bola dengan tangan kidal. Karena bola basket adalah olahraga yang selalu berubah, banyak keterampilan kontrol dan olah bola diperlukan. Perubahan keterampilan tergantung pada beberapa hal, seperti posisi bola di tubuh, posisi tim lawan, dan posisi pemain di lapangan.

Menurut Prusak (2007: 25), latihan Ball handling pada dasarnya adalah suatu bentuk latihan sentuhan bola pada bagian telapak tangan dan pengendalian dan

pemahaman olah bola yang dirasakan dan dihayati terhadap gerakan bola dalam berbagai situasi. latihan ini dilakukan dengan berbagai cara, termasuk pengaturan tempo dan koordinasi antara mata dan tangan, dengan tujuan meningkatkan kemampuan dribbling. Karena pemain bola basket yang memiliki keterampilan Ball handling yang buruk akan mengalami kesulitan dalam mempelajari teknik dalam permainan bola basket, terutama dribbling, maka pemain tersebut harus dikenalkan dengan bentuk latihan Ball handling ini. Saat permainan berlangsung, bola dipegang oleh pemain.

Menurut Martiana (2014: 17), Ball handling adalah teknik dasar keterampilan memainkan bola yang dimaksudkan untuk melatih pemain untuk mengidentifikasi, menguasai, dan memainkannya dengan baik. Dengan demikian, teknik dasar lainnya dapat diterapkan dengan baik. Kemampuan bermain dengan teknik sangat membantu meningkatkan keterampilan.

Ball handling adalah kemampuan seorang pemain untuk menguasai bola atau bagaimana pemain menyukai dan menikmati suatu latihan yang akan menentukan seberapa baik teknik passing, dribbling, catching, dan shooting dari seorang pemain (Kosasih D, 2008:18).

Latihan Ball handling adalah jenis latihan dasar yang dilakukan dengan langsung menggunakan bola. Pada tahap ini, setiap pemain bola basket berfokus pada memahami apa yang mereka lakukan terhadap gerak dan pengolahan bola dengan tangan kanan atau kiri. Agar lebih mudah mengontrol dan mengolah bola, pastikan jari tangan dan telapak tangan selalu terbuka. Pemain harus dapat mengidentifikasi saat bola dipantul-pantulkan atau menyentuhnya. Selain itu, pemain harus dapat mengatur kecepatan mereka, apakah mereka harus dribbling cepat atau lambat, atau dribbling diam di tempat. Setelah itu, mereka harus dapat melewati penghalang yang mengganggu pergerakannya, dan mata mereka tidak harus tertuju pada bola.

Dalam penelitian ini, yang dimaksud dengan Ball handling adalah latihan sentuhan-sentuhan bola pada telapak tangan. Tujuan dari latihan ini adalah untuk mengembangkan kemampuan untuk mengontrol dan mengolah bola, serta untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan dribbling saat melakukan dribbling. melakukan dribbling yang dilatihkan melalui berbagai permainan yang dapat membantu anda dalam cabang olahraga bola basket. Dalam penelitian ini, variasi latihan Ball handling disajikan dalam bentuk latihan yang tidak monoton. Latihan ini mencakup elemen biomotorik fisik dasar seperti kekuatan, kelincahan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas. Hal ini bertujuan untuk mencegah kebosanan dan memastikan bahwa setiap pemain tetap aktif sehingga tujuan dan sasaran latihan tercapai dengan maksimal.

Latihan dimulai dengan melemparkan tangan kanan atau kiri ke bawah kaki dalam bentuk angka delapan. Mulailah dengan pelan dan pertahankan bola di posisi serendah mungkin. Dalam hal secara bertahap meningkatkan kecepatan. Tidak ada tujuan khusus untuk latihan ini; namun, paling tidak, pemain harus dapat melakukan dua puluh putaran kaki dalam satu menit, meskipun ini tidak harus dilakukan secara teratur.

Latihan, menurut Irianto D (2002: 11), adalah proses mempersiapkan tubuh atlet secara "sistematis" untuk mencapai tingkat prestasi terbaik dengan beban fisik dan mental. yang konsisten, berorientasi, tumbuh, dan "berulang-ulang" waktunya. Sistematis di atas berarti bahwa proses pelatihan dilakukan secara konsisten, direncanakan menggunakan pola dan sistem tertentu, dengan metode yang metodis, dari yang sederhana ke yang kompleks, dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sedikit ke yang banyak, dan sebagainya. Berulang-ulang yang dimaksudkan di atas berarti bahwa setiap gerakan harus dilatih secara bertahap dan berulang kali agar gerakan yang sebelumnya sulit dilakukan menjadi lebih mudah dan refleksif.

Menurut Nossek (2010:8) latihan adalah proses "penyempurnaan" olahraga melalui

"pendekatan ilmiah", terutama "prinsip-prinsip pendidikan". terencana sehinggameningkatkan kankemampuan dirikesiapan atlet.Peningkatan keterampilan yang telah dimiliki oleh atlt atau peserta didik ke tingkat yang lebih baik disebut penyempurnaan. Sementara itu, prinsip pendidikan berartiupaya untuk membawa peserta didik ke tingkat kemandirian dan kedewasaan, dan pendekatan ilmiah berarti menggunakan metode latihan yang dapat dipertanggungjawabkan secara keilmuan bukan karena kebetulan atau ketidaksengajaan.

Latihan, menurut Sukadiyanto (2005: 6) adalah proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang mencakup materi teori dan praktik serta metode dan aturan untuk mencapai tujuan dengan cepat.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen, dengan metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah, karena tidak dapat mengontrol semua variabel yang mempengaruhi hasil eksperimen. Eksperimen sampel tidak terpisah menggunakan satu kelompok (sampel) untuk diukur dua kali. Pengukuran pertama dilakukan sebelum subjek diberi perlakuan (pre test), kemudian perlakuan (treatment), dan kemudian pengukuran kedua ditutup. Penelitian ini menggunakan desain "One Group Pre test Post test Design" tanpa grup kontrol.

Populasi adalah wilayah generasi yang terdiri dari objek atau subjek yang menjadi kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian di tarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015:57). Dengan demikian populasi dalam peneltian ini adalah seluruh atlet putri clubbola basket Sarolangun berjumlah 10 orang.

Menurut Sugiyono (2007: 56) dan merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik populasi. Berdasarkan pendapat diatas sampel penelitian yang diambil yaitu 10 orang secara total sampeling.

Instrumen penelitian, menurut Arikunto (2002: 136), adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti saat mereka mengumpulkan data untuk membuat pekerjaan mereka lebih mudah dan lebih baik. Instrument pada penelitian ini adalah melakukan dribbling zig zag dengan menggunakan lembar observasi keterampilan dribbling yang digunakan dalam penelitian ini.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik tes. Tes digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan dribbling. Tes dalam penelitian ini melakukan dribbling zig-zag , sesuai dengan jalur yg ditetapkan , yang akan dinilai menggunakan lembar observasi.

Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Uji hipotesis yang di gunakan adalah uji-T (T-test). Untuk melakukan uji-t populasi harus berdistribusi normal dan bervariansi homogen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini membahas beberapa hal berdasarkan hasil analisis data untuk mengetahui dan menjawab hipotesis penelitian. Secara rinci hasil penelitian yang meliputi uji normalitas, uji homogenitas varians, dan uji hipotesis penelitian.

Setelah dilakukan pree test kemudian di berikan perlakuan maka diperoleh data keterampilan dribbling. Data yang diperoleh akan di analisis dengan Uji -t pada taraf signifikansi 5% ($\alpha =0,05$). Adapun data yang diperoleh sebagai berikut tes akhir diperoleh rata-rata sebesar 6.90 Standar Deviasi 1.197 dengan nilai terbaik 9 dan kemampuan terendah 5 dengan rentang. Hasilnya dapat dilihat secara lebihbesar pada tabel berikut.

Tabel 1 Deskripsi data tes awal (pretest)

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Tes_awal	10	5	9	6.90	1.197	1.433
Valid N (listwise)	10					

Tabel 2 Deskripsi data tes Awal

No	Klasifikasi	Norma	Fi	Persentase
1	Sangat Baik	9-10	1	10%
2	Baik	7-8	5	50%
3	Cukup	5-6	4	40%
4	Kurang	3-4	0	0%
5	Sangat Kurang	0-2	0	0%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan diagram diatas diketahui hasil tes akhir dengan kriteria cukup dengan rentang 5-6 terdapat 4 orang dengan prosentase 40%, kriteria baik dengan rentang 7-8 terdapat 5 orang dengan prosentase 50%, kriteria sangat baik dengan rentang 9-10 terdapat 1 orang dengan prosentase 10%.

Setelah perlakuan kemudian dilakukan tes akhir keterampilan dribbling. Adapun data yang diperoleh sebagai berikut tes awal diperoleh rata-rata sebesar 8.90 Standar Deviasi 0.994 dengan nilai terbaik 10 dan kemampuan terendah 7 serta rentang 3. Hasilnya secara eksplisit seperti terlihat pada tabel berikut ini

Tabel 3. Data hasil tes penelitian tes akhir

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Tes_akhir	10	7	10	8.90	.994	.989
Valid N (listwise)	10					

Tabel 4 Deskripsi data tes akhir

No	Klasifikasi	Norma	Fi	Persentase
1	Sangat Baik	9-10	7	70%
2	Baik	7-8	3	30%
3	Cukup	5-6	0	0%
4	Kurang	3-4	0	0%
5	Sangat Kurang	1-2	0	0%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan tabel diatas diketahui hasil tes akhir dengan kriteria baik dengan rentang 7-8 terdapat 3 orang dengan prosentase 30%, kriteria sangat baik dengan rentang 9-10 terdapat 7 orang dengan prosentase 70%.

Pada rancangan penelitian telah dikemukakan bahwa untuk melihat keterampilan dribbling Pada Pemain Bola basket atlet putri club bola basket Asbec di Sarolangun. Akan digunakan analisis statistik menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistics 23 yaitu uji normalitas, uji homogenitas varians dan uji t.

Uji normalitas yang digunakan adalah uji normalitas shapiro wilk dengan kriteria data berdistribusi normal apabila nilai signifikan $> \alpha = (0.05)$. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai signifikan untuk data pre test dan post test secara berurut 0,691 dan 0,152 $> 0,05$. Maka berdasarkan analisis data ini dapat disimpulkan data pre test dan post test berdistribusi normal hasilnya eksplisit seperti terlihat pada tabel berikut ini.

Tabel 5 Tests of Normality

Kelompok	Statistic	Kolmogorov-Smirnova		Shapiro-Wilk			Keterangan	
		Df	Sig.	Statistic	df	Sig.		
Hasil	Tes_awal	.174	10	.200*	.952	10	.691	Normal
	Tes_akhir	.240	10	.107	.886	10	.152	Normal

Uji homogenitas varians bertujuan untuk melihat apakah data pre test dan post test mempunyai variasi yang homogen apa tidak. Rumus yang digunakan uji dikatakan homogen apabila nilai signifikan $> 0,05$.

Berdasarkan analisis data yang diperoleh nilai signifikan $(0.550) > (0,05)$ maka berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa data bervariasi homogeny.

Tabel 6 Uji Homogenitas Varian

Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Keterangan
371	1	18	.550	Homogen

Setelah dilakukan uji homogenitas, uji homogenitas dilakukan uji hipotesis untuk mengetahui apakah terdapat Pengaruh latihan Ball handling menggunakan bola basket ukuran 7 terhadap keterampilan dribbling atlet putri club bola basket Asbec di Sarolangun Uji T Hipotesis dapat diterima jika nilai signifikan $< 0,05$ atau T hitung $> T$ tabel. Sebaliknya jika nilai signifikan $< 0,05$ atau T hitung $< T$ tabel maka hipotesis tidak diterima.

Hasil analisis yang diperoleh dari uji-t menunjukkan data nilai signifikan sebesar $0.00 < 0,05$ dan nilai T hitung $7.746 > 1.8331$ T tabel. Berdasarkan hasil data analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan.

Tabel 4.7 Uji T Hipotesis

		Paired Differences					t	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Tes_awal Tes_akhir	2.000	.816	.258	2.584	1.416	7.746	9	.000

Keterampilan sangat penting dalam bola basket adalah olah bola, juga dikenal sebagai ball handling. Memperbanyak menyentuh bola dalam berbagai situasi dan kegiatan dapat mencapai hal ini. Mengontrol bola sambil memeriksa situasi sekitar adalah keterampilan yang paling penting, sama seperti mengontrol bola dengan tangan kidal. Karena bola basket adalah olahraga yang selalu berubah, banyak keterampilan kontrol dan olah bola diperlukan. Perubahan keterampilan tergantung pada beberapa hal, seperti posisi bola di tubuh, posisi tim lawan, dan posisi pemain di lapangan.

Olah bola atau ball handling dalam bola basket merupakan hal paling mendasar dari semua keterampilan bola basket. Hal ini dapat dipenuhi dengan memperbanyak menyentuh bola dalam berbagai situasi dan kegiatan. Mampu mengontrol bola sambil “memeriksa sekitar” adalah keterampilan yang terpenting, seperti halnya mengontrol bola menggunakan tangan kidal. Sesungguhnya mengontrol bola tidak hanya terbatas pada satu tangan saja, melainkan melibatkan seluruh badan. Beragam keterampilan kontrol dan olah bola dibutuhkan karena bola basket adalah olahraga yang bersifat sangat dinamis, dan selalu berubah. Perubahan keterampilan tergantung pada unsur unsur tertentu, seperti bola

pada posisi badan, terhadap tim lawan, serta terhadap posisi pemain itu sendiri di lapangan. Dalam permainan bola basket sebelum pemain melakukan teknik-teknik dasar dalam bola basket alangkah baiknya pada awal latihan untuk memperbaiki keterampilan hendaknya melatih ball handling terlebih dahulu, karena latihan ini tidak hanya dapat membantu untuk mendapatkan pemikiran positif dalam latihan serta dapat juga memperbaiki kecepatan tangan dan penguasaan jari. Latihan ball handling merupakan bentuk latihan yang sederhana yang dilakukan dengan langsung menggunakan bola. Dalam tahap latihan ball handling setiap pemain bola basket ditekankan pada pemahaman terhadap gerak ataupun pengolahan bola, baik menggunakan tangan kanan ataupun tangan kiri. perkenaan bola pada bagian telapak tangan dan jari tangan yang selalu terbuka agar mudah mengontrol bola dan mengolah bola. Pemain harus bisa merasakan apabila bola sedang dipantulkan atau sedang dalam penyentuhannya. Selain itu pemain harus bisa mengatur tempo apakah mereka harus dribbling dengan cepat atau lambat atau dribbling diam di tempat, selanjutnya pemain dianjurkan mampu melewati penghalang yang mengganggu pergerakannya dan pandangan mata diharuskan tidak tertuju pada bola. Dalam penelitian ini yang dimaksud ball handling adalah latihan sentuhan-sentuhan bola pada bagian telapak tangan berupa mengontrol dan mengolah bola serta melatih kecepatan dribbling dan kelincahan saat melakukan dribbling yang dilatihkan melalui berbagai permainan-permainan yang bisa mendukung keberhasilan dribbling dalam cabang olahraga bola basket. Dalam penelitian ini bentuk-bentuk latihan ball handling disajikan dalam bentuk latihan yang bersifat tidak monoton dan mencakup unsur melatih komponen biomotorik fisik dasar misalnya: kekuatan, kelincahan, kecepatan, koordinasi dan fleksibilitas. Hal ini bertujuan agar tidak terjadi kebosanan juga menuntut agar setiap pemain tetap aktif dan tujuan maupun sasaran latihan tercapai secara optimal. Standar bola yg dimainkan untuk putri yaitu bola ukuran 6, Di penelitian metode latihan nya menggunakan bola ukuran 7, dengan alasan bola 7 ukuran nya dan berat nya lebih besar dari bola ukuran 6, Disaat kita terbiasa dribbling menggunakan bola ukuran yg lebih besar atau yg berat nya lebih pada saat kita melakukan dribbling menggunakan bola yg lebih kecil jadi lebih menguasai bola tersebut.

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan Ball handling menggunakan bola basket ukuran 7 untuk atlet putri klub bola basket asbec Sarolangun, sebelum mempersiapkan dan mendata pemain dilakuna tes awal terlebih dahulu.dengan nilai tes awal rata rata 6.90.

Setelah melakukan tes awal diberikan variasi latihan ball handling dan Dribbling menggunakan bola basket ukuran 7 Selama 18 Pertemuan, setelah melakukan variasi latihan pada pertemuan akhir dilakukan tes akhir keterampilan dribbling dengan tujuan mengetahui peningkatan kemampuan dribbling yang diperoleh setelah diberikan latihan dengan hasil tes adanya peningkatan signifikan yg awal nya rata ratanya 6.90 menjadi 8.90.

Berdasarkan hasil yang dapat di lapangan terdapat pengaruh dari latihan Ball handling menggunakan bola ukuran 7 untuk atlet putri. Hasil analisis yang diperoleh dari uji-t menunjukkan data nilai signifikan sebesar $0.00 < 0,05$ dan nilai T hitung $7.746 > 1.8331$ T tabel.

Berdasarkan hasil yang di peroleh maka dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh latihan Ball Handling menggunakan bola basket ukuran 7 terhadap keterampilan dribbling atlet putri club bola basket Asbec di Sarolangun. Dibuktikan dengan uji-t menunjukkan data nilai signifikan sebesar $0.00 < 0,05$ dan nilai t hitung $7.746 > 1.8331$ t tabel.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang di peroleh maka dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh latihan Ball handling menggunakan bola basket ukuran 7 terhadap keterampilan dribbling atlet putri club bola basket Asbec di Sarolangun . Dibuktikan dengan uji-t menunjukkan data nilai signifikan sebesar $0.00 < 0,05$ dan nilai t hitung $7.746 > 1.8331$ t tabel.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. (2007). Permainan Bola Basket. Solo. Era Intermdia.
- Arifin, Mochamad. (2004). Metode Pelatihan Bola Basket Dasar. Surabaya: Diktat.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). Prosedur penelitian Ilmiah Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta : Rineka Cip.
- Danny Kosasih. (2008). Fundamental Basketball. Penerbit: Karmedia.
- Dedy Sumiyarsono. (2002). Keterampilan Bolabasket. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Yogyakarta UNY.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). Dasar Kepelatihan Olahraga. Yogyakarta. FIK UNY.
- Farid Setiawan (2016) "Pengaruh latihan Ball handling terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket (studi pada ekstrakurikuler SMP N 9 Surabaya)."
- Girowijoyo, Santoso Y. S. (2005), Manusia dan Olahraga. Bandung: Penerbit Institut Teknologi Bandung
- Jon Oliver. (2007). Dasar-dasar Bola Basket. Jakarta: Inisiasi Pers.
- Nuril Ahmadi (2007). Permainan Bolabasket. Era Intermdia. Solo.
- PERBASI. (2004). Peraturan Bolabasket Resmi 2008. Jakarta: Tim Penerjemah PB. PERBASI Bidang III PB. Perbasi.
- Pramudya, A. R., & Hidayah, T. (2015) "Pengaruh Latihan Ball handling Terhadap Kemampuan Dribbel Pada Tim Bola Basket Putri SMA N 1 PATI.
- Prusak, Kevin A. (2007). Permainan Bola Basket, Yogyakarta: PT Citra Aji Parama.
- Raihan, Achmad (2021) Pengaruh metode latihan Ball handling terhadap kemampuan dribbling pada peserta Esktrakulikuler bola basket SMA N 5 SOPPENG.
- Rizhardi R. (2020). Pengaruh Latihan Ball handling Terhadap Hasil Dribbling Bola Basket Pada Siswa Eksrakurikuler Smayadika Lubuk Linggau.
- Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori dan Meteologi Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono. (2007). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sodikun, Imam. (1992). Olahraga Pilihan Bola Basket. Jakarta: Depdikbub Dirjen PendidikanTingg