

ABSTRAK

Rizki Wisnu Shandika (2018). Pengaruh Latihan Teknik *Ballhandling* dan Latihan Teknik Konvensional Terhadap Kemampuan *Dribbling* Atlet Bolabasket *Ocean Generation Club* Kota Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *dribbling* atlet *Ocean Generation Club* bolabasket Kota Padang, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan teknik *ballhandling* dan latihan teknik konvensional terhadap kemampuan *dribbling* atlet bolabasket *Ocean Generation Club* Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah Eksperimen Semu, desain penelitian menggunakan *Design pre test* dan *post test*. Populasi penelitian adalah atlet bolabasket *Ocean Generation Club* Kota Padang dengan jumlah atlet sebanyak 45 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Purposive sampling* dengan jumlah 20 orang yang diambil dari kategori pria. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengambil tes awal pemain terlebih dahulu, setelah itu dilakukan pemberian materi latihan kepada para atlet selama 14 kali pertemuan dengan bentuk latihan teknik *Ballhandling* dan latihan teknik konvensional. Di akhir pertemuan dilakukan tes kemampuan *dribbling zig-zag* pemain dengan menggunakan alat ukur *stopwatch*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara bentuk latihan *Ballhandling* terhadap kemampuan *dribbling* $t_{hitung} = 16,31 > t_{tabel} = 2,26$, terdapat pengaruh yang signifikan antara bentuk latihan konvensional terhadap kemampuan *dribbling* $t_{hitung} = 11,9 > t_{tabel} = 2,26$. Serta terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara bentuk latihan *Ballhandling* dengan latihan konvensional terhadap kemampuan *dribbling* $t_{hitung} = 8,1 > t_{tabel} = 2,26$ dimana bentuk latihan *Ballhandling* lebih efektif daripada bentuk latihan konvensional terhadap kemampuan *dribbling*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *Ballhandling* lebih efektif daripada latihan konvensional terhadap kemampuan *dribbling* atlet bolabasket *Ocean generation Club* Kota Padang.

Kata kunci : Latihan Teknik *Ballhandling*, Latihan Teknik Konvensional, Kemampuan *Dribbling*