

**PENGARUH LATIHAN *BALLHANDLING* TERHADAP KEMAMPUAN
DRIBBLING PEMAIN BOLABASKET SMA NEGERI 5 PADANG**

SKRIPSI

Salah Satu Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga (S.Or)



OLEH

**MUHALLIF
19089150**

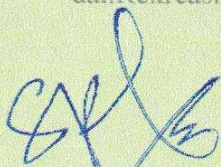
**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI
PENGARUH LATIHAN *BALLHANDLING* TERHADAP
KEMAMPUAN DRIBBLING PEMAIN BASKET SMA N 5 PADANG

Nama : Muhallif
NIM/BP : 19089150/2019
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

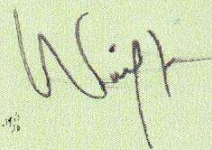
Padang, Mei 2023

Mengetahui
Kepala Departemen Kesehatan
dan Rekreasi



Prof. Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 19790704 200912 1 004

Disetujui Oleh :
Pembimbing



Windo Wiria Dinata, S.Pd., M.Pd
NIP. 19900909 201803 1 001

PENGESAHAN SKRIPSI

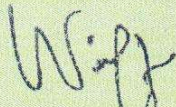
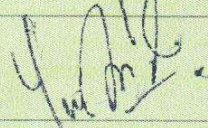

Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

PENGARUH LATIHAN BALLHANDLING TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING PEMAIN BASKET SMA N 5 PADANG

Nama : Muhallif
NIM/BP : 19089150/2019
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2023

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Windo Wiria Dinata ,S.Pd.,M.Pd	1. 
2. Anggota	: Yogi Andria, S.Si, M.Or	2. 
3. Anggota	: Anggun Permata Sari, S.Si, M.Pd, AIFO	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Pengaruh Latihan *Ballhandling* terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Bolabasket SMA Negeri 5 Padang**”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Mei 2023

Yang membuat pernyataan



Muhallif
NIM 19089150

ABSTRAK

Muhallif. 2023. "Pengaruh Latihan *Ballhandling* terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Bolabasket SMA Negeri 5 Padang". *Skripsi*. Padang: Program Studi Ilmu Keolahrgaan, Departemen Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahrgaan, Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini berawal dari kenyataan masih rendahnya kemampuan *dribbling* pemain bolabasket SMA Negeri 5 Padang. Penelitian ini bertujuan melihat pengaruh latihan *ballhandling* terhadap kemampuan *dribbling* pemain bolabasket SMA Negeri 5 Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bolabasket SMA Negeri 5 Padang yang berjumlah 24 pemain yang terdiri dari 15 pemain putra dan 9 pemain putri. Penarikan sampel diambil dengan teknik *proposive sampling*, sampel pada penelitian ini berjumlah 15 pemain putra bolabasket SMA Negeri 5 Padang. Instrument penelitian menggunakan tes kemampuan *dribbling*. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *ballhandling* terhadap kemampuan *dribbling* dengan skor rata-rata 8,93 pada *pre test*, dan skor rata-rata 13,93 pada *post test*. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji "t" diperoleh hasil $t_{hitung} = 14,79 > t_{tabel} = 1,761$. Jadi, H_0 di tolak sedangkan H_a diterima. Kesimpulan, terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *ballhandling* terhadap kemampuan *dribbling*.

Kata Kunci : Latihan *Ballhandling*; Kemampuan *Dribbling*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji dan syukur kehadirat Allah Subhanahu wata'ala atas berkah, rahamat dan hidayah-Nya yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis, sehingga bisa menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan *Ballhandling* terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Bolabasket SMA Negeri 5 Padang”** sebagai syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Shalawat beriring salam selalu tecurahkan kepada baginda Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wasallam yang telah membawa umatnya dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang yang penuh dengan pengetahuan, teknologi yang kita rasakan sekarang ini.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis berterima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. M. Sazali Rifki, S.Si, M.Pd sebagai ketua jurusan Kesehatan Dan Rekreasi yang telah memberikan bantuan Administrasi dan konsultasi dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Kepada Windo Wiria Dinata, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, nasehat serta saran-saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Bapak Yogi Andria, M.Or dan Ibuk Anggun Permata Sari, S.Si., M.Pd., AIFO selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Kepada semua rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, abang dan kakak senior, dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-satu.

Rasa hormat dan ucapan terima kasih kepada semua pihak atas segala do'a dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah Subhanahu wata'ala melimpahkan rahmat, taufik dan karunianya dalam setiap kebaikan serta diberikan balasan oleh-Nya, Aamiin.

Padang, Februari 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJAUN	i
PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	8
1. Permainan Bolabasket	8
2. Kemampuan <i>Dribbling</i>	11
3. Latihan	14
4. <i>Ballhandling</i>	21
B. Penelitian Relevan	28
C. Kerangka Konseptual	29
D. Hipotesis	30
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	31
B. Prosedur Penelitian	33

C. Definisi Operasional Variabel	34
D. Populasi dan Sampel.....	35
E. Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	36
G. Teknik Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	39
B. Pengujian Persyaratan Analisis	40
C. Pengujian Hipotesis	41
D. Pembahasan	42
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	48

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Penilaian Tes Kemampuan <i>Dribbling</i>	37
2. Petugas Penelitian	38
3. Distribusi Frekuensi Data <i>Post-Test</i> Kemampuan <i>Dribbling</i>	39
4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	40
5. Uji Homogenitas	41
6. Uji Hipotesis	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Latihan <i>around the waist</i>	23
2. Latihan <i>around the head</i>	24
3. Latihan <i>double leg-single leg</i>	24
4. Latihan <i>around the head, waist and leg</i>	25
5. Latihan <i>figure eightfrom the back</i>	25
6. Latihan <i>Rhythm</i>	26
7. Latihan <i>figure eight with one bounce</i>	26
8. Latihan <i>figure eight speed dribble</i>	27
9. Latihan <i>big hole 1</i>	27
10. Latihan <i>big hole 2</i>	28
11. Kerangka Konseptual.....	30
12. Desain Penelitian	33
13. Tes Kemampuan <i>Dribbling</i>	37
14. Histogram <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kemampuan <i>Dribbling</i>	40
15. Peneliti Memberi Arahan Sebelum Melakukan <i>Pre Test</i>	71
16. Pemanasan Sebelum Melakukan <i>Pre Test</i>	71
17. <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Dribbling</i>	72
18. Latihan <i>around the waist</i>	73
19. Latihan <i>around the head</i>	74
20. Latihan <i>double leg-single leg</i>	75
21. Latihan <i>around the head, waist and leg</i>	76
22. Latihan <i>figure eightfrom the back</i>	77
23. Latihan <i>Rhythm</i>	78
24. Latihan <i>figure eight with one bounce</i>	79
25. Latihan <i>figure eight speed dribble</i>	80
26. Latihan <i>big hole 1</i>	81
27. Latihan <i>big hole 2</i>	82
28. <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Dribbling</i>	83

29. Alat Penelitian.....	84
30. Foto Bersama	85

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan	52
2. Data Mentah Kemampuan <i>Dribbling</i>	60
3. Tabulasi Data Kemampuan <i>Dribbling</i>	61
4. Uji Normalitas <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Dribbling</i>	62
5. Uji Normalitas <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Dribbling</i>	63
6. Uji Homogenitas	64
7. Uji Hipotesis	65
8. Tabel Uji Liliefors	67
9. Daftar Luas di Bawah Garis Lengkung Standar	68
10. Nilai Persentil untuk Distribusi t	69
11. Nilai Persentil untuk Distribusi f	70
12. Dokumentasi Penelitian	71
13. Surat Keterangan Validasi Program Latihan	86
14. Surat Izin Penelitian.....	87
15. Surat Balasan Penelitian	88

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehidupan masyarakat Indonesia tidak dapat dipisahkan dengan olahraga. Sebagian besar masyarakat Indonesia masih menghendaki hidup sehat jasmani dan rohani, masyarakat selalu menjaga kesehatan dengan rutin berolahraga setiap hari. Olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodik, artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan. Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial. Dalam kehidupan modern seperti saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga baik sebagai pendidikan, kesehatan, rekreasi, dan juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Hal ini sesuai yang dijelaskan dalam Undang-undang republik Indonesia nomor 11 tahun 2022 BAB I pasal 1 tentang sistem keolahragaan Nasional sebagai berikut :

Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan Olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa salah satu tujuan keolahragaan nasional adalah untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran. Dalam upaya memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran jasmani dapat di capai dengan melakukan kegiatan olahraga seperti

yang terdapat di dalam ruang lingkup olahraga. kegiatan yaitu olahraga pendidikan; olahraga rekreasi; dan olahraga prestasi.

Prestasi olahraga adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Di Indonesia banyak sekali olahraga-olahraga yang sifatnya prestasi. Prestasi olahraga tidak semata-mata ditentukan oleh banyaknya gelar juara yang diraih maupun penguasaan kemahiran teknik seorang atlet. Prestasi olahraga juga ditentukan berdasarkan persiapan latihan maksimal secara terstruktur dan berkelanjutan. Kurangnya prestasi yang dicapai dalam sebuah gelaran olahraga merupakan akibat dari beberapa faktor yang mendukung prestasi olahraga tersebut. Menurut Syafruddin (2019:39) mengatakan bahwa ada 4 faktor yang mempengaruhi prestasi seorang atlet yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental (psikis). Hal ini lah yang menjadi faktor pendukung olahraga prestasi karena semua yang ditampilkan oleh atlet baik secara perorangan atau tim dalam suatu pertandingan merupakan perpaduan dari kemampuan fisik, taktik, teknik dan mental.

Sekian banyak olahraga prestasi yang ada di Indonesia, bolabasket adalah salah satu olahraga prestasi yang banyak dipertandingkan baik ditingkat daerah maupun nasional. Gerakan dalam permainan bolabasket bergantung pada teknik dasar sehingga efisiensi dan efektivitas gerakan yang dicapai berkualitas (Idris & Madri, 2019:18). Permainan bolabasket, banyak sekali teknik bermain yang harus dikuasai oleh seorang atlet yaitu *passing*, *dribbling*,

shooting. *Dribbling* adalah salah satu teknik dasar yang pertama diperkenalkan kepada pemain pemula karena tanpa kemampuan *dribbling*, atlet tidak dapat bermain dengan baik (Idris & Madri, 2019:18). Sedangkan menurut (Raudit & Hidayah, 2015:3) *dribbling* pada prinsipnya membawa bola dengan dipantulkan menggunakan satu tangan yang dilakukan dengan berjalan atau berlari. *Dribbling* dapat dilakukan secara bervariasi baik cara maupun kecepatan untuk menerobos lawan yang kemudian memasukan bola ke ring basket. Ada banyak sekali jenis *dribble* dalam permainan Bolabasket yaitu *low dribble*, *power dribble*, *speed dribble*, *change of dribble* dan *crossover dribbe*. Banyak atlet yang mencetak angka dengan diawali dengan *dribbling* yang kemudian diakhiri dengan tembakan akurat ke ring. *Dribbling* sangat diperlukan pada saat menyusun serangan, hal ini karena semua serangan diawali dengan *dribbling*.

Perlu diingatkan, untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain Bolabasket maka usaha yang perlu dilakukan adalah latihan *ballhandling*. *Ballhandling* merupakan dasar dari *movement dribbling* sehingga terdapat hubungan antara *ballhandling* dengan *dribble* (Raihan, 2020). Menurut (Raihan, 2020) *ballhandling* merupakan teknik dasar penguasaan bola yang bertujuan agar pemain mengenali bola, menguasai bola sehingga teknik-teknik dalam bolabasket dapat dilakukan dengan baik. Setelah atlet menguasai *ballhandling* dengan baik maka akan menunjang dalam melakukan berbagai teknik-teknik bolabasket dan mendukung dalam permainan.

Berdasarkan pengamatan dan wawancara dengan pelatih SMA Negeri 5 Padang bahwa pelaksanaan latihan bolabasket belum bisa dikatakan baik, karena banyak faktor penyebab hal tersebut, seperti sarana dan prasarana bolabasket yang tidak memadai, sekolah tidak mendukung, siswa kurang berminat dan lain sebagainya. Sehingga hal seperti ini bisa sangat menjadi suatu faktor penghambat prestasi di SMA Negeri 5 Padang. Ini berdampak pada prestasi pemain SMA Negeri 5 Padang pada pertandingan dan latihan bahwa kondisi fisik pemain yang tidak baik, para pemain merasa lelah untuk mengimbangi permainan lawan, umpan-umpan maupun *passing* yang dilakukan pemain juga tidak kuat dan arahnya cenderung jauh dari sasaran. Kecepatan pemain juga terlihat menurun pada saat tim lawan melakukan serangan balik ke daerah pertahanan, dan juga kelincahan pemain pada saat menggiring bola sudah tidak berjalan dengan baik sehingga bola mudah direbut oleh pemain lawan. Pemain masih terlihat kaku pada saat *dribbling* dan kebanyakan cara *dribbling* bolanya masih banyak yang dipukul-pukul dan pandangan mata masih banyak tertuju pada bola. Seharusnya bola dipantul pantulkan dan tidak ada suara dari sentuhan antara tangan dengan bola. Pandangan mata saat melakukan *dribbling* sebaiknya tertuju pada situasi sekitar, selain itu gerakan melindungi bola saat melakukan *dribbling* juga belum nampak. Pada saat latihan, terlihat sangat monoton dan tidak ada variasi-variasi sedikitpun. Jarang pemain diberikan latihan *dribbling* yang bervariasi, latihan lebih banyak berpusat pada *shooting* dan *passing*, sehingga

saat latihan permainan, bola hanya berpindah-pindah dari anggota tim yang satu ke anggota tim lainnya dan berputar di area tengah lapangan saja.

Merujuk argumentasi di atas, peneliti melihat adanya keterkaitan latihan *ballhandling* terhadap kemampuan *dribbling pemain* bolabasket. Artinya kemampuan *ballhandling*, diprediksi memberikan sumbangan yang tinggi pada kemampuan *dribbling* pemain bolabasket. Dalam rangka mencari kebenaran terhadap keterkaitan kemampuan dimaksud, maka peneliti merasa perlu melakukan penelitian tentang “Pengaruh Latihan *Ballhadling* Terhadap kemampuan *Dribbling* pemain bolabasket SMA Negeri 5 Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa penyebab permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini antara lain :

1. Rendahnya kemampuan *dribbling* pemain bolabasket SMA Negeri 5 Padang.
2. Belum diketahui pengaruh latihan *ballhadling* terhadap kemampuan *dribbling*.
3. Kurangnya variasi latihan yang dapat mempengaruhi peningkatan kemampuan pemain dalam melakukan *dribbling*.
4. Kemampuan *dribbling* pemian bolabasket putra perlu ditingkatkan melalui latihan yang terprogram serta pemilihan bentuk latihan yang tepat.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, mengingat masalah serta penjelasan di atas cukup luas, kemudian agar penelitian ini menghasilkan sesuatu yang baik dan dengan mempertimbangkan kemampuan, pengalaman, dan waktu yang dimiliki, maka penelitian membatasi masalah penelitian yaitu tentang pengaruh latihan *Ballhandling* terhadap kemampuan *dribbling* pemain bolabasket SMA Negeri 5 Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah di kemukakan, maka penelitian ini dapat di rumuskan yaitu adakah pengaruh latihan *Ballhandling* terhadap kemampuan *dribbling* pemain bolabasket SMA Negeri 5 Padang?.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian adalah untuk mengetahui dan memaparkan pengaruh latihan *Ballhandling* terhadap kemampuan *dribbling* pemain bolabasket SMA Negeri 5 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Penulis sendiri sebagai salah s/atu syarat untuk meraih gelar sarjana strata satu (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pengurus tim bolabasket SMA Negeri 5 Padang sebagai bahan acuan bagi pelatih, pemain dan Pembina.

3. Pembaca, sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan dalam ilmu Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.