

**PENGARUH LATIHAN *BALLHANDLING* DENGAN MENGGUNAKAN
SATU BOLA DAN DUA BOLA TERHADAP KETERAMPILAN
DRIBBLING PEMAIN BOLABASKET KOMANDO BIRU CLUB (BBKBC)
KOTA SAWAHLUNTO**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Sains
Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang



Oleh :

YODHA SATRIA

17759/2010

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

2015

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Ballhandling* Dengan Menggunakan Satu Bola Dan Dua Bola Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain Bolabasket Komando Biru Club (BBKBC) Kota Sawahlunto

Nama : Yodha Satria

BP/NIM : 2010/17759

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

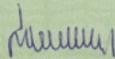
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2015

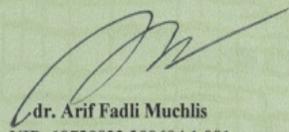
Disetujui oleh:

Pembimbing I



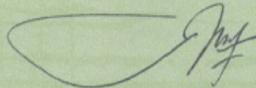
Prof. Dr. Gusril, M. Pd
NIP. 19580816 198603 1 004

Pembimbing II



dr. Arif Fadli Muchlis
NIP. 19730822 200604 1 001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO
NIP. 19581018 198303 1 001

PENGESAHAN SKRIPSI

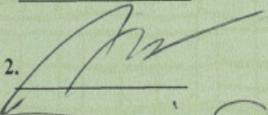
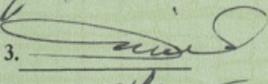
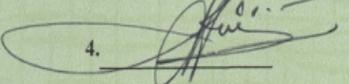
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

PENGARUH LATIHAN *BALLHANDLING* DENGAN MENGGUNAKAN
SATU BOLA DAN DUA BOLA TERHADAP KETERAMPILAN
DRIBBLING PEMAIN BOLABASKET KOMANDO BIRU CLUB (BBKBC)
KOTA SAWAHLUNTO

Nama : YODHA SATRIA
NIM : 2010/17759
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang , Februari 2015

Tim Penguji

Nama	Tanda tangan
Ketua : Prof. Dr. Gusril, M.Pd	1. 
Sekretaris : dr. Arif Fadli Muchlis	2. 
Anggota : Drs. Hanif Badri	3. 
Anggota : Drs. Rasyidin Kam	4. 
Anggota : Hastria Effendi, M. Farm. Apt	5. 



UNIVERSITAS NEGERI PADANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI

Alamat : Jalan Prof. Dr. Hamka – Air Tawar Telp. (0751)7059901 Padang

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yodha Satria
NIM/BP : 17759 / 2010
Jurusan : Ilmu Keolahragaan
Prodi : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan, bahwa skripsi saya yang berjudul :

Pengaruh Latihan *Ballhandling* Dengan Menggunakan Satu Bola Dan Dua Bola Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain Bolabasket Komando Biru Club (BBKBC) Kota Sawahlunto adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat saya terbukti melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi maupun hukum sesuai dengan syarat hukum dan ketentuan yang berlaku, baik di instansi Universitas Negeri Padang maupun di masyarakat dan negara.

Demikian persyaratan ini saya buat dengan kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Saya yang menyatakan



Yodha Satria

NIM/BP. 17759/2010

ABSTRAK

Yodha Satria 2010/17759 : Pengaruh Latihan *Ballhandling* Dengan Menggunakan Satu Bola Dan Dua Bola Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain Bolabasket Komando Biru Club (BBKBC) Kota Sawahlunto

Banyaknya kendala yang sering terjadi pada pemain saat melakukan latihan maupun pertandingan merupakan salah sebab rendahnya prestasi yang diraih oleh pemain BBKBC Kota Sawahlunto khususnya pada saat melakukan *dribbling* merupakan alasan utama penelitian dan menjadi dasar bagi peneliti untuk melakukan penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dan perbedaan latihan mana yang efektif antara latihan *ballhandling* dengan satu bola(X1) dan latihan *ballhandling* dengan menggunakan dua bola(X2) terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pemain BBKBC Kota Sawahlunto.

Penelitian ini merupakan eksperimen semu (*quasi experimental*). Populasi yang digunakan adalah pemain BBKBC Kota Sawahlunto yang mengikuti latihan Bolabasket berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, sampel berjumlah 20 orang. Setelah dilakukan tes awal *dribbling zig-zag* seluruh sampel dibagi menjadi dua kelompok melalui teknik *ordinal matching pairing*, perlakuan (metoda latihan *ballhandling* dengan menggunakan satu bola(kelompok A) dan latihan *ballhandling* dengan menggunakan dua bola(kelompok B)) dan tes akhir menggunakan tes *dribbling zig-zag*. Analisis data dan pengujian hipotesis menggunakan rumus uji t (uji t) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,005$.

Dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil: (1) Terdapat pengaruh latihan *ballhandling* dengan menggunakan satu bola terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* dari rata-rata 28,2 menjadi 33,6 ($t_{hit} = 5,39 > t_{tab} = 2,26$). (2) Terdapat pengaruh latihan *ballhandling* dengan menggunakan dua bola terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* dari rata-rata 27,8 menjadi 34,3 ($t_{hit} = 6,19 > t_{tab} = 2,26$). (3) Latihan *ballhandling* dengan menggunakan dua bola lebih signifikan dari latihan *ballhandling* dengan menggunakan satu bola, hal ini terlihat dari peningkatan hasil tes dari masing-masing sampel dimana pada tes awal sampel yang menggunakan dua bola memiliki frekuensi 0 untuk kategori baik sekali meningkat menjadi 2 setelah melakukan latihan *ballhandling*, begitu juga dengan kategori baik, dan cukup, masing – masing meningkat menjadi 4 dengan rata-rata peningkatan 6,5.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayahNYA yang telah memberikan kekuatan pada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “ **Pengaruh Latihan *Ballhandling* Dengan Menggunakan Satu Bola Dan Dua Bola Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain Bolabasket Komando Biru Club (BBKBC) Kota Sawahlunto**”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Sains Pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan motivasi dan materil dari berbagai pihak. Sehingga pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO selaku ketua jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Prof. Dr. Gusril, M.Pd selaku pembimbing I. Terimakasih prof atas waktu dan pemikirannya yang telah prof berikan.

5. dr. Arif Fadli Muchlis selaku pembimbing II. Terimakasih pak atas telah banyak memberikan masukan dan sarannya dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
6. Drs. Hanif Badri, Drs. Rasyidin Kam, dan Hastria Effendi, M. Farm. Apt selaku dosen penguji yang telah membantu memberikan masukan dan arahan dalam penyempurnaan skripsi ini.
7. Dosen-dosen jurusan Ilmu Keolahragaan Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
8. Kedua Orang tua ku, Papa (Yosdianto) dan Mama (Darlimainalwati) yang sangat Yodha cintai dan sayangiserta semua keluarga yang telah memberikan do'a, dukungan moril maupun materil dan cintanya hingga penyelesaian skripsi ini.
9. Coach sekaligus orang tua bagi saya coach Afdhal S.Pd, M.Pd dan Coach Dedi Syahroni S.Pd yang telah membantu dan memberikan izin kepada saya untuk melakukan penelitian pada Klub Basketball Komando Biru Club Kota Sawahlunto.
10. Teman-teman, abang-abang, adik-adik yang sudah menjadi keluarga bagi saya yang telah banyak memberikan dukungan, motivasi, dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini maaf tidak bisa menyebutkannya satu persatu.
11. Teman-teman dan adik-adik pemain Basketball Komando Biru Club Kota Sawahlunto yang telah membantu dalam penelitian ini.
12. Rekan-rekan seperjuangan yang selalu bersama-sama menjalani hari-hari di FIK yang telah membantu dan mendorong menyelesaikan proposal skripsi ini.

Semoga bantuan bapak/ibu bernilai ibadah dan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Amin ya Allah amin yarabbal'alam.

Penulis telah berupaya menyelesaikan skripsi ini dengan sepenuh kemampuan, namun penulis menyadari bahwa masih banyaknya kekurangan dalam penulisan skripsi ini, untuk itu penulis mengharapkan masukan dan saran yang sifatnya membangun penulis untuk menjadi lebih baik. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Padang, Februari 2015

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	
HALAMAN PENGESAHAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	8
1. Hakikat Bolabasket	8
2. Hakikat Dribble.....	10
a. Low Drbble.....	11
b. Speed Dribble.....	11
c. Crossover Dribble.....	12
3. Hakikat Latihan	14
a. Latihan.....	14
b. Latihan Teknik Dalam Olahraga.....	15
c. Tingkatan Teknik Dalam Olahraga.....	16
d. Metode-metode Latihan Teknik.....	18
e. Komponen-komponen Latihan.....	20

f. Prinsip-prinsip Latihan.....	23
4. Latihan <i>Ballhandling</i>	26
a. Latihan <i>Ballhandling</i> Dengan Satu Bola.....	28
b. Latihan <i>Ballhandling</i> Dengan Dua Bola.....	32
B. Kerangka Konseptual.....	36
C. Hipotesis penelitian.....	38

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	41
C. Populasi dan Sampel.....	41
1. Populasi.....	41
2. Sampel.....	42
D. Definisi Oprasional.....	43
E. Jenis dan Sumber Data.....	45
1. Jenis Data.....	45
2. Sumber Data.....	45
F. Prosedur Penelitian.....	45
G. Instrumen Penelitian.....	46
H. Teknik Analisis Data.....	48

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	49
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	53
C. Pengujian Hipotesis.....	55
D. Pembahasan.....	58
E. Keterbatasan.....	66

BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	68
B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA	70

DAFTAR TABEL

1. Kerangka Konseptual.....	38
2. Populasi Penelitian.....	42
3. Sampel Penelitian.....	43
4. Distribusi frekuensi hasil <i>pre test</i> dan <i>post test dribbling zig-zag</i> latihan <i>ballhandling</i> dengan menggunakan satu bola.....	49
5. Distribusi frekuensi hasil <i>pre test</i> dan <i>post test dribbling zigzag</i> latihan <i>ballhandling</i> dengan menggunakan dua bola.....	52
6. Rangkuman uji normalitas sebaran data.....	54
7. Rangkuman hasil analisis uji t latihan <i>ballhandling</i> dengan menggunakan satu bola.....	56
8. Rangkuman hasil analisis uji t latihan <i>ballhandling</i> dengan menggunakan dua bola.....	57
9. Rangkuman hasil uji t latihan <i>ballhandling</i> dengan menggunakan satu dan dua bola.....	58

DAFTAR GAMBAR

1. <i>Low Dribble</i>	11
2. <i>Speed Dribble</i>	12
3. <i>Crossover Dribble</i>	12
4. <i>Blurr</i>	29
5. <i>Figure Eight</i>	30
6. <i>V dribble in Front</i>	30
7. <i>One hand around the legs with one bounce</i>	31
8. <i>Between TheLegs</i>	31
9. <i>Behind the back</i>	32
10. <i>Front V Dribble Windsheild</i>	33
11. <i>Alternating Piston Drills</i>	34
12. <i>Two ball, Crossover</i>	34
13. <i>Two ball, two hand basic dribbling</i>	35
14. <i>Two ball, Kill</i>	35
15. <i>Two ball Circle</i>	36
16. <i>Ordinally Matching Pairing</i>	42
17. <i>Tes Dribbling Zig-zag</i>	47
18. <i>Histogram hasil pre test dan post test latihan ballhandling dengan menggunakan satu bola</i>	50
19. <i>Histogram hasil pre test dan post test latihan ballhandling dengan menggunakan dua bola</i>	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Nama Sampel dan Hasil <i>Pre test dribbling zig-zag</i>	72
2. Pembagian Kelompok Berdasarkan <i>Ordinally Meatching Pairing</i>	73
3. Nama sampel dan Hasil <i>Post test dribbbling zig-zag</i>	74
4. Hasil rerata hitung dan standar deviasi <i>pre test</i> dan <i>post test</i>	75
5. Uji normalitas sebaran data <i>pre test</i> dan <i>post test</i>	76
6. Daftar nilai kritis L untuk uji LILIEFORS.....	80
7. Pengujian Hipotesis.....	81
8. Daftar Bilangan Dalam Badan Daftar.....	87
9. Daftar Bilangan Dibawah Lingkungan Normal Standar Dari 0 ke z.....	88
10. Dokumentasi Penelitian.....	89
11. Program latihan	
12. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	
13. Surat Izin Penelitian	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di Indonesia, olahraga dimasyarakatkan tidak hanya untuk kepentingan kependidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal ini dijelaskan dalam Undang-undang RI No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pada BAB II Pasal 4 dijelaskan sebagai berikut :

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Permainan bolabasket merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh para masyarakat terutama oleh kalangan pelajar dan mahasiswa. Melalui kegiatan olahraga bolabasket ini para remaja banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial. Permainan bolabasket saat ini mengalami perkembangan yang sangat pesat terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh di tanah air dan atlet-atlet bolabasket pelajar baik di tingkat sekolah maupun perguruan tinggi. Ditinjau lagi dengan sering diadakannya turnamen-turnamen antar klub, event-event pelajar dari tingkat daerah hingga nasional.

Soedikoen (1999: 2) mengemukakan bahwa “Bolabasket adalah cabang olahraga yang mempunyai nilai-nilai paedagogis, fisiologis, intelektual, dan

sosiologis”. Sehingga dapat dikatakan keberadaan permainan bolabasket ini secara tidak langsung ikut serta dalam upaya mewujudkan pembangunan nasional, yaitu pembangunan manusia yang berkualitas fisik serta mental.

Olahraga bolabasket merupakan cabang olahraga yang rumit dan kompleks, karena sangat banyak faktor yang mempengaruhi untuk mencapai prestasi maksimal. Bolabasket merupakan permainan dengan menggunakan tangan dan kaki seperti permainan sepak bola, bolabasket juga mempunyai ide permainan yakni memasukkan bola sebanyak mungkin kedalam ring basket lawan dan mempertahankan ring basket sendiri dari ancaman lawan.

Perkembangan bolabasket di Sumatera Barat juga tidak mau kalah dengan daerah-daerah lain yang sudah maju. Perkembangan dan kemajuan cabang olahraga bolabasket di Sumatera Barat banyak ditopang tim-tim yang bernaung dibawah Pengprov PERBASI Sumatera Barat, walau pun peran sekolah juga cukup besar untuk melahirkan pemain berbakat. Namun eksistensi tim-tim yang bernaung dibawah Pengkot/Pengkab dan Pengprov Sumatera Barat dalam membina pemain bolabasket ternyata mampu memberikan sumbangsih yang cukup besar untuk memajukan cabang olahraga ini.

Klub bolabasket BBKBC (Bolabasket Komando Biru Club) merupakan salah satu klub bolabasket di Sumatera Barat yang berada di Kota Sawahlunto. Anggota BBKBC adalah gabungan dari beberapa siswa SMP dan SMA yang berada pada setiap sekolah di Kota Sawahlunto. Klub bolabasket BBKBC telah banyak mengikuti kompetisi bolabasket pada

tingkat kota maupun pada tingkat daerah. Namun sampai saat ini belum pernah mendapatkan prestasi yang baik. Menurut pengamatan yang dilakukan penulis, kenyataan yang ada dilapangan baik itu saat latihan atau bertanding di kejuaraan, masih banyak kendala yang terjadi pada pemain saat melakukan *dribbling* sehingga mempengaruhi prestasi bolabasket itu sendiri. Kendalanya antara lain: seringnya kehilangan bola pada saat melakukan penyerangan ke daerah lawan yang disebabkan gerakan pemain yang masih kaku dan penguasaanbola pemain yang masih kurang, dan sulitnya mengontrol tempo permainan karena kemampuan *dribbling* yang masih kurang dan postur tubuh pemain yang berada di bawah pemain lawan. Disamping itu, program latihan yang dibuat dan ditujukan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* tidak dijadikan sebagai latihan inti. Jadi, para pemain sering bermain menurut pengertiannya masing-masing.

(Kosasih, 2008: 17) Untuk mempelajari teknik-teknik keterampilan dasar bermain bolabasket yang baik, sangat dibutuhkan sekali oleh pemain teknik-teknik penguasaan bola (*ballhandling*). Tujuannya untuk meningkatkan keterampilan dasar *dribbling*. Sebab dalam setiap pertandingan, kemampuan dalam menguasai bola akan mempengaruhi keberhasilan pemain dalam mengikuti kejuaraan. “*Ballhandlingsangat penting di dalam individual skill seseorang jika digunakan tepat pada waktunya*”

Menurut Fardi (1999: 24)

Setelah seorang pemain dapat merasakan dan bisa menjiwai olahraga tersebut dengan keahlian penguasaan bola, juga dibutuhkan penguasaan teknik bermain bolabasket yang baik, karena kemampuan teknik bermain sangat mendukung seorang pemain dalam meningkatkan keterampilannya. Di antara keterampilan dalam permainan bolabasket, hal yang penting dalam mengembangkan seorang pemain basket adalah kemampuan *dribbling*, *passing*, dan *shooting*. Ini merupakan keterampilan dasar bermain bolabasket yang harus dikembangkan dan dimiliki oleh pemain serta diberikan dalam setiap situasi latihan.

Lee (2012) juga berpendapat bahwa “*Ballhandling* adalah satu-satunya keterampilan yang paling penting dalam permainan bolabasket. Pemain yang telah menguasai keterampilan ini mampu menciptakan peluang untuk mencetak angka yang bagus untuk diri sendiri dan rekan tim. Seorang yang memiliki kemampuan *ballhandling* tidak akan menyebabkan kesalahan (*turnover*), yang dapat menempatkan tim pada posisi yang tidak menguntungkan dalam melakukan pertandingan”.

Dengan adanya pendapat-pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa *ballhandling* sangat berguna untuk mendukung pemain dalam menguasai teknik dasar dalam bermain bolabasket, khususnya pemain BBKBC Kota Sawahlunto dalam melatih keterampilan *dribbling* dalam bermain bolabasket. Sebab dalam permainan bolabasket, *dribbling* merupakan teknik dasar bermain bolabasket yang sangat mempengaruhi prestasi sebuah tim dalam menjuarai sebuah pertandingan.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh latihan *ballhandling* dengan menggunakan satu bola dan dua bola terhadap keterampilan *dribbling* pemain bolabasket BBKBC Kota Sawahlunto.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Bagaimanakah program latihan yang diberikan atau dijalankan oleh pelatih dalam mengembangkan keterampilan bermain bolabasket pemain klub BBKBC Kota Sawahlunto ?
2. Kendala-kendala apa saja yang membuat pemain klub BBKBC Kota Sawahlunto pada saat bermain bolabasket sering kehilangan bola dan tidak bisa menguasai pertandingan dilapangan ?
3. Bagaimanakah bentuk latihan yang seharusnya diberikan pada pemain klub BBKBC Kota Sawahlunto pada saat diberikan latihan keterampilan bermain bolabasket ?
4. Bagaimanakah bentuk-bentuk latihan *ballhandling* yang umumnya diberikan kepada pemain dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* pada pemain klub BBKBC Kota Sawahlunto ?
5. Sejauh mana pengaruh latihan *ballhandling* dengan menggunakan satu bola dan dua bola dalam latihan bolabasket terhadap keterampilan *dribbling* ?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah yang terdapat dalam penelitian ini, maka penulis membatasi pada pengaruh latihan *ballhandling* dengan menggunakan satu bola dan dua bola terhadap keterampilan *dribbling* pemain klub BBKBC Kota Sawahlunto.

D. Perumusan Masalah

Dari pembatasan masalah maka dapat dibuat suatu perumusan masalah, yaitu:

1. Diduga terdapat pengaruh latihan *ballhandling* dengan menggunakan satu bola terhadap keterampilan *dribbling* ?
2. Diduga terdapat pengaruh latihan *ballhandling* dengan menggunakan dua bola terhadap keterampilan *dribbling* ?
3. Manakah yang efektif latihan *ballhandling* dengan menggunakan satu bola dan latihan *ballhandling* dengan menggunakan dua bola terhadap keterampilan *dribbling* ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan penelitian yang diajukan, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Mengetahui pengaruh latihan *ballhandling* dengan menggunakan satu bola terhadap keterampilan *dribbling* pemain klub BBKBC Kota Sawahlunto.
2. Mengetahui pengaruh latihan *ballhandling* dengan menggunakan dua bola terhadap keterampilan *dribbling* pemain klub BBKBC Kota Sawahlunto.

3. Efektifitas antara latihan *ballhandling* dengan menggunakan satu bola dan pengaruh latihan *ballhandling* dengan menggunakan dua bola terhadap keterampilan *dribbling* pemain klub BBKBC Kota Sawahlunto.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan pokok permasalahan yang peneliti kemukakan diatas maka manfaat penelitian ini adalah:

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar Sarjana Sains pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai masukan bagi pelatih untuk memberikan program latihan *ballhandling* dalam melakukan latihan bolabasket kepada pemain dalam mengembangkan keterampilan *dribbling*.
3. Sebagai masukan bagi pemain dalam melakukan peningkatan keterampilan *dribbling* bolabasket.
4. Perpustakaan, sebagai bahan referensi tambahan diperpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Bolabasket

Permainan bolabasket diciptakan oleh seorang guru olahraga pendidikan jasmani di Amerika yang bernama Dr. James, A. Naismith pada tahun 1891. Munculnya gagasan untuk menciptakan suatu permainan baru (permainan bolabasket) pada masa itu disebabkan adanya kecenderungan penurunan jumlah anggota dan pengunjung kegiatan olahraga pada perkumpulan pemuda kristen *Young Men's Christian Associaton* (YMCA) di *Sringfield, Massachuset, Amerika*. Bolabasket merupakan olahraga yang mengandung unsur-unsur gerak yang kompleks dan beragam, artinya gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam permainan bolabasket merupakan gabungan dari unsur-unsur gerakan yang saling menunjang. Misalnya sebelum melempar bola, anak terlebih dahulu harus mengetahui bagaimana cara memegang bola. Untuk dapat bermain bolabasket dengan baik maka masing-masing unsur gerakan tersebut harus dipelajari satu persatu, dan selanjutnya perlu adanya koordinasi antara unsur gerakan yang satu dengan yang lainnya.

Menurut Fardi (1999: 24) “Kemampuan keterampilan pemain untuk menampilkan berbagai macam gerak dalam permainan bolabasket sangat bergantung pada penguasaan teknik-teknik dasar yang menunjang permainan ini. Dengan teknik dasar yang baik dan benar maka efesiensi

dan efektifitas gerak akan dicapai yang selanjutnya akan membuahkan keterampilan yang berkualitas”.

Sedangkan menurut Arifin (2004: 24) “Untuk dapat bermain bolabasket dengan baik maka masing-masing unsur gerakan tersebut harus dipelajari satu persatu, dan selanjutnya perlu adanya koordinasi antara unsur gerak yang satu dengan yang lainnya”.

Wissel (1996: 15) juga berpendapat “Meskipun bolabasket adalah permainan tim, namun penguasaan teknik dasar sangatlah penting sebelum bermain di dalam tim. *Shooting, passing, dribbling, rebounding defending*, bergerak dengan bola dan bergerak tanpa bola adalah teknik dasar yang harus dikuasai. Apabila anda seorang pemain yang berpengalaman, perkuatlah teknik dasar yang lemah dan sempurnakan yang salah”.

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa keterampilan pemain untuk menampilkan berbagai macam gerakan dalam permainan bolabasket sangat bergantung pada penguasaan teknik-teknik dasar yang menunjang permainan tersebut. Teknik merupakan suatu cara yang dikembangkan dalam praktek untuk memecahkan suatu tugas gerakan tertentu dengan seefisien mungkin.

Salah satu teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain adalah *dribble*. Sebab, kemampuan seorang pemain dalam menggiring sangat menentukan keberhasilan suatu tim dalam memenangkan suatu pertandingan.

2. Hakikat *Dribble*

Menurut Imam Sodikun (1999: 57) “menggiring bola adalah salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa lari ke segala arah. Untuk menjelajahi seluruh lapangan dengan bola, perlu kemampuan *dribbling* yang tinggi”.

Oliver (2007 : 49) berpendapat bahwa ”mendribble adalah salah satu dasar bola basket yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bolabasket. Untuk meningkatkan keterampilan dribblemu hingga ke taraf mahir, dibutuhkan latihan yang terfokus dan keikutsertaan aktif dalam pertandingan”.

Kosasih (2008: 37) juga berpendapat bahwa “*Dribbling* adalah suatu teknik fundamental yang menyenangkan dan mengagumkan. Tetapi *dribbling* akan menjadi sesuatu yang menakutkan jika dipakai hanya untuk menunjukkan kemampuan personal. Dan *dribbling* juga dapat menjadi cara untuk membuka peluang bagi pemain lain untuk mencetak skor”.

Sesuai dengan kutipan diatas maka penting sekali bagi pemain untuk mengetahui alasan menggiring (mendribble) bola. Sebab sering sekali pemain hanya berasumsi menggiring bola itu adalah ajang menunjukkan kemampuan diri sendiri tanpa memikirkan keberhasilan tim. Jadi, pelatih harus bisa menanamkan kepada pemain tujuan dari *dribble* itu sebenarnya.

Dalam bukunya tentang fundamental basketball, Kosasih (2008: 40) juga menjelaskan tentang bentuk-bentuk teknik dribbling antara lain :

a. *Low Dribble*

Posisi awal gerakan ini adalah *staggered stance*. Gunakan tangan yang satu sisi dengan kaki yang ditarik ke belakang untuk melakukan *dribble* dengan tangan yang lain mengambil posisi melindungi bola dari *defender*.



Gambar 1. *Low Dribble* (Kosasih, 2008: 40)

b. *Speed Dribble*

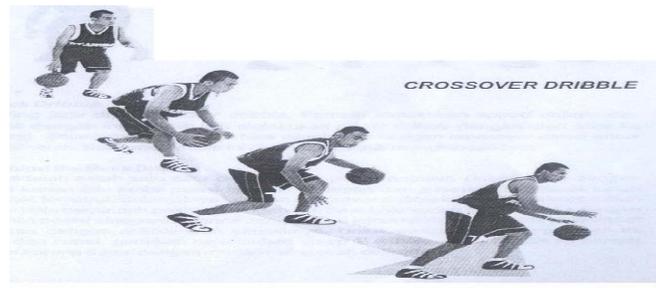
Speed dribble adalah *dribble* yang dilakukan dengan berlari. Agar bola tidak terlepas saat melakukan *dribble*, diperlukan dorongan kedepan sehingga pemain terlihat seperti mengejar bola. Bola tidak boleh melebihi pinggang saat melakukan *dribble* ini dengan maksud agar bola dijangkau dan dan tidak mudah terkena *steal*.



Gambar 2. *Speed Dribble* (Kosasih, 2008: 40)

c. *Crossover Dribble*

Caranya adalah pemain melakukan *dribble* ke salah satu arah dari *defender* lalu merubah arah kearah sebaliknya dengan cepat. Saat melakukan *crossover dribble* usahakan *dribbble* bola serendah mungkin.



Gambar 3. *Crossover Dribble* (Kosasih, 2008: 41)

Selain itu, Kosasih (2008: 38) juga menjelaskan tentang teknik *dribble* yakni “dengan kekuatan dari siku, pergelangan tangan, telapak tangan, jari-jari, dan sedikit bantuan dari bahu. Jari harus selalu rileks namun tegas menekan bola. *Dribble* yang legal adalah selama posisi tangan tidak berada di bawah bola dan bola harus meninggalkan tangan sebelum kaki tumpuan berpindah posisi”.

Menurut Kosasih (2008: 39) “Sebelum *dribble* dilakukan, pemain harus tahu apa tujuan dari *dribble*. Tujuan yang umum biasanya adalah melewati *defender* dan mencetak skor. Tapi tujuan *dribble* harus lebih spesifik dari pada itu. Penggunaan *dribble* harus mempunyai tujuan yang jelas, paling tidak *dribble* harus mampu merubah arah pergerakan *defender*.”

Sodikoen (1999: 32) mengemukakan bahwa “Seorang pemain yang baik hanya akan menggiring dengan tujuan tertentu seperti mencari ruang jika sedang dijaga, mencari tempat yang aman untuk menembak, melakukan *fast break* jika tidak ada kawan di daerah serang yang harus dioper, dan saat-saat terakhir jam pertandingan untuk mengulur waktu (jika regunya menang)”.

Wissel (1996: 95)

Dribble membantu anda untuk memindahkan bola keluar dari daerah padat penjagaan ketika operan tidak memungkinkan (contoh ketika setelah *rebound* atau dijaga dua orang), memindahkan bola ketika penerima tidak bebas penjagaan, memindahkan bola pada saat *fast break* karena rekan tim tidak bebas penjagaan untuk mencetak angka, menembus penjagaan kerah ring, menarik perhatian penjaga untuk membebaskan rekan tim, menyiapkan permainan menyerang, memperbaiki posisi atau sudut (angle) sebelum mengoper ke rekan, dan membuat peluang untuk menembak.

Dari beberapa uraian yang telah dipaparkan di atas, maka penulis menyimpulkan bahwa *dribbling* merupakan suatu cara membawa bola menuju ring lawan dengan cara memantul-mantulkan bola ke lantai

menggunakan satu tangan (tangan kanan atau kiri) atau secara bergantian baik berjalan ataupun berlari. Kegunaan dari *dribbling* itu sendiri adalah melindungi bola agar tidak mudah direbut oleh lawan, menerobos pertahanan lawan, mencari peluang, ataupun memperlambat tempo permainan, dan melewati *deffender*.

3. Hakikat Latihan

a. Latihan

Bompa dalam Bafirman (2008: 18)

“Latihan merupakan aktivitas olahraga secara sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah pada ciri-ciri fungsi dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Melalui latihan seseorang untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam istilah fisiologisnya, seseorang mengejar tujuan perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilan olahraga”.

Rothing at al dalam Syafruddin juga mengatakan bahwa “Latihan adalah proses pengolahan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntunan yang bervariasi”.

Astrand dan Rodahl dalam Arsil (1999: 3)

Latihan olahraga merupakan aktivitas aktivitas yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologik dan

psikologik manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Dari hal tersebut terungkap fakta bahwa proses mencapai jejang prestasi puncak memerlukan waktu yang panjang dan perjuangan yang berat, sesuai dengan tuntutan cabang olahraga yang ditekuni untuk mencapai suatu standar yang telah ditentukan.

Untuk meningkatkan prestasi olahraga seperti yang telah disebutkan di atas, maka memerlukan pelaksanaan latihan yang memakan waktu yang lama, latihan dilaksanakan secara teratur, berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, berkesinambungan dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Dijelaskan juga latihan dilakukan secara berulang-ulang berarti bahwa gerakan yang dilatih harus dilatih secara berulang-ulang kali, agar gerakan yang semula sulit dilakukan menjadi lebih mudah untuk dilakukan, begitu juga dengan koordinasi gerak akan menjadi semakin halus sehingga akan menghemat energi. Dalam pelaksanaan latihan yang harus diperhatikan juga adalah beban latihan yang diberikan. Dalam pelaksanaan latihan, beban latihan secara berkala harus ditingkatkan manakala sudah tiba waktunya untuk ditingkatkan.

b. Latihan Teknik Dalam Olahraga

Menurut Thiess at al dalam Syafruddin (2012: 125) “Teknik adalah cara khusus yang dapat dilakukan atau direalisasikan untuk memecahkan suatu tugas gerakan dalam olahraga”.

Sedangkan menurut Bompas/Haff (2009) “Teknik dapat diartikan sebagai cara melakukan suatu keterampilan atau latihan fisik”.

Dari pendapat-pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa latihan teknik dalam olahraga adalah suatu cara yang digunakan atau dikembangkan oleh seseorang atau atlet untuk menyelesaikan atau memecahkan suatu tugas gerakan dalam olahraga secara efektif dan efisien.

c. Tingkatan Teknik Dalam Olahraga

Menurut Syafruddin (2001: 131) Berdasarkan tingkat penguasaan seseorang terhadap suatu teknik olahraga tertentu, maka teknik dalam olahraga dapat dibedakan menjadi tiga tingkatan yaitu :

1) Teknik Dasar

Teknik dasar seringkali disebut sebagai teknik standar yang terdapat pada setiap cabang olahraga. Teknik dasar ini merupakan keterampilan dasar yang harus dimiliki oleh setiap orang yang berlatih suatu cabang olahraga. Oleh karena merupakan keterampilan dasar, maka teknik dasar dilakukan dengan lebih mudah dan belum begitu memerlukan kondisi fisik.

Penguasaan teknik dasar sangat ditentukan oleh tingkat kondisi fisik orang yang melakukannya. Dengan kata lain, kualitas kondisi fisik sangat menentukan tingkat penguasaan

suatu teknik atau keterampilan motorik yang dipelajari. Teknik dasar suatu cabang olahraga dapat ditingkatkan dan dikuasai dengan baik apabila didukung oleh kondisi fisik yang menentukan penguasaan teknik tersebut.

2) Teknik Lanjutan

Teknik lanjutan adalah suatu pengembangan dari teknik dasar, yaitu penguasaan teknik cabang olahraga dengan tingkat koordinasi halus. Pada tingkat koordinasi halus ini seseorang mampu melakukan teknik cabang olahraga dengan baik dan lancar, meskipun dalam kondisi fisik yang tidak menguntungkan untuk melakukan teknik tersebut.

Dalam arti koordinasi gerakan, pada teknik lanjutan menjadi peningkatan kualitas gerakan teknik atau keterampilan motorik cabang olahraga secara signifikan. Hal ini disebabkan pada teknik lanjutan telah didukung oleh faktor kondisi fisik yang menjadi salah satu persyaratan penguasaan teknik yang dipelajari.

3) Teknik Tinggi

Teknik tinggi disebut juga sebagai teknik atau keterampilan motorik dengan tingkat kesulitan yang tinggi karena secara kualitas berada di atas teknik dasar dan teknik lanjutan. Hal ini berarti pada teknik tinggi, atlet mampu melakukan berbagai bentuk variasi gerakan teknik cabang

olahraga dengan tingkat koordinasi gerakan yang terbaik/terhalus.

Secara koordinasi gerakan, kemampuan teknik tinggi dikategorikan telah berada pada tingkat koordinasi terhalus/terbaik. Pada tingkat ini seorang atlet mampu melakukan berbagai macam bentuk variasi gerakan cabang olahraga secara baik dan konstan atau stabil.

Pengembangan teknik tinggi sangat ditentukan oleh kemampuan kondisi fisik karena teknik tinggi dilakukan dalam keadaan bervariasi dan dengan kondisi lingkungan yang berubah-ubah.

d. Metode-metode Latihan Teknik

Jika ditinjau dari sudut pandang orang yang berlatih atau atlet, maka metode latihan teknik dapat dibedakan menjadi tiga bentuk metode latihan yaitu :

1) Training Aktif

Training aktif dapat diartikan sebagai keterlibatan seorang atlet dalam proses pembinaan dan latihan suatu teknik olahraga secara intensif dan teratur. Peningkatan kualitas teknik olahraga hanya dapat dilakukan melalui pengulangan teknik yang dipelajari secara benar dengan penggunaan metode latihan yang tepat. Pembinaan dan latihan teknik olahraga memerlukan sesuatu pengaturan yang tepat baik menyangkut tata urutan

kegiatan dalam suatu pertemuan maupun pengaturan beban terutama pengaturan kerja dan istirahat. Hal ini sangat penting karena mempengaruhi efektifitas latihan.

Dalam training aktif perbaikan teknik olahraga atlet harus ditempatkan pada kedudukan teknik atlet pada saat berlatih (aktual) dan dijadikan sebagai contoh perbandingan dari jalannya gerakan secara ideal spesifik. Setiap upaya perbaikan teknik olahraga atlet harus memperhatikan keadaan perkembangan kemampuan motorik individu atlet.

2) Training Observasi

Training observasi yaitu training melalui pengamatan suatu contoh gerakan yang tepat. Contoh gerakan ini biasanya diberikan dalam bentuk informasi visual seperti gambar, video, demonstrasi gerakan suatu teknik oleh pasangan latihan dan lain sebagainya. Atlet harus aktif selama proses latihan secara intensif dengan gerakannya sendiri atau belajar sendiri serta dapat membandingkan dengan model teknik yang ada.

Melalui bantuan pelatih atlet dapat mengenal dan mencari bentuk-bentuk kesalahan gerakannya sendiri, menemukan kemungkinan penyebab timbulnya kesalahan tersebut dan mencari jalan pemecahan guna memperbaiki kesalahan gerakan yang dilakukan. Penggunaan metode latihan observasi ini tidak hanya ditunjukkan untuk meningkatkan keterampilan motorik

atlet, tetapi juga dapat mengembangkan dan melatih kemampuan daya pikir dan metode ini sangat ditentukan oleh motivasi atlet dan dukungan/bantuan pelatih.

3) Training Mental

Training mental yaitu mengandung konsep berpikir intensif dari suatu jalannya gerakan tanpa melakukan gerakan dalam waktu yang bersamaan/simultan. Tujuan metode latihan ini adalah untuk mempengaruhi persiapan seorang atlet secara lebih baik melalui pemahaman dan pengenalan situasi-situasi secara spesifik. Pengenalan gerakan secara intensif dapat menimbulkan reaksi-reaksi neurofisiologis yang dapat mempercepat proses belajar. Para ahli menganjurkan bahwa dalam belajar teknik perlu mengkaitkan training mental dan training aktif, atau dengan kata lain bahwa hasil training mental yang diperoleh perlu diaplikasikan dalam bentuk praktek teknik olahraga.

e. Komponen-komponen Latihan

Dalam pelaksanaan latihan terdapat komponen-komponen yang harus diperhatikan dalam latihan, komponen tersebut antara lain adalah:

1) Intensitas Latihan

Intensitas latihan diartikan dengan tinggi-rendahnya beban atau berat-ringannya beban dan atau cepat-lambatnya tempo

gerakan dalam melakukan suatu aktivitas olahraga. Intensitas menggambarkan takaran unjuk kerja fisik dan psiskis (mental). Berat ringannya latihan berpengaruh pada perkembangan sistem energi utamanya. Dalam melakukan itensitas latihan agar mencapai zona latihan sesuai dengan tujuan yang akan dikembangkan, maka denyut nadi akan dijadikan sebagai ukuran.

2) Lama latihan (*Duration*)

Lama latihan dapat digambarkan dengan waktu, jarak atau pemakaian kalori. Lama waktu yang dibutuhkan untuk setiap latihan, jarak tempuh latihan yang dilaksanakan, serta jumlah kalori yang digunakan sangat berpengaruh terhadap hasil latihan yang dilakukan.

3) Volume Latihan

Sebagai salah satu komponen penting dalam latihan, volume latihan merupakan persyaratan kuantitatif penting untuk mencapai prestasi teknik tinggi, taktik dan khususnya fisik. Volume latihan berkaitan dengan, (1) waktu atau lamanya satu satuan latihan, (2) jarak yang harus ditanggung atau diangkat persatuan waktu, (3) jumlah pengulangan bentuk gerak yang dilakukan selama latihan. Jadi notasi volume latihan menunjukkan kuantitas keseluruhan dari kegiatan yang dilakukan

selama latihan. Volume latihan juga diartikan sebagai jumlah kerja yang dilakukan per satuan waktu latihan atau fase latihan.

Contoh: volume latihan lari jarak jauh yang menggunakan metoda interval. Latihan ini dilakukan dengan 30 x pengulangan. Setiap pengulangan harus dilakukan dalam waktu 15 detik. Maka volume latihan adalah $30 \times 15 \text{ detik} = 450 \text{ detik}$.

4) Waktu Istirahat untuk Pemulihan (*Recovery*)

Jika fisik diberi beban berupa kerja fisik, maka akan terjadi kelelahan setelah waktu tertentu. Oleh sebab itu harus diberikan waktu istirahat untuk pemulihan, agar ia mampu melakukan aktifitas kembali. Lama pemulihan sangat tergantung pada kondisi atlet. Atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik, akan lebih cepat pulih dibandingkan dengan atlet yang kondisi fisiknya kurang baik. Bentuk istirahat dalam latihan dapat dikelompokkan menjadi :

5) Frekuensi Latihan

Frekuensi latihan dapat diartikan dengan pengulangan atau repetisi latihan baik repetisi setiap pelaksanaan latihan maupun repetisi latihan per unit satuan latihan, per hari dan per minggu dan seterusnya.

Frekuensi latihan tergantung dari intensitas, durasi dan interval latihan. Artinya, semakin tinggi intensitas, maka makin kecil jumlah repetisi dan semakin pendek durasi latihan serta

semakin panjang interval latihan. Sedangkan frekuensi latihan ditentukan oleh jumlah satuan latihan atau jumlah tatap muka latihan dalam sehari dan atau seminggu.

6) Irama Gerakan Latihan (*Ritme*)

Irama gerakan menggambarkan cepat lambatnya suatu gerakan latihan dilakukan. Irama gerakan ikut menentukan hasil latihan. Latihan untuk daya tahan biasanya dilakukan dengan irama gerak yang lambat sampai sedang, sementara untuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan daya ledak (*power*) harus dilakukan dengan irama gerak yang cepat.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa latihan sangat penting untuk usaha meningkatkan keterampilan individu dalam meningkatkan prestasi olahraga. Agar prestasi dapat meningkat, latihan haruslah berpedoman pada teori serta prinsip latihan yang benar dan yang sudah diterima secara universal. Tanpa berpedoman pada teori serta prinsip latihan yang benar, latihan seringkali menjurus ke praktek melatih dan latihan yang tidak sistematis dan metodis sehingga peningkatan prestasi pun sukar dicapai.

f. Prinsip-prinsip Latihan

1) Prinsip Individualisasi

Proses latihan adalah proses yang berhubungan langsung antara manusia atau individu dengan karakter yang berbeda-

beda. individualisasi berarti pertimbangan terhadap persyaratan fisik dan psikis, kemampuan intelektual, kemampuan saat berlatih, dan ciri-ciri kepribadian lainnya. Untuk itu prinsip individualis harus diterapkan sesuai dengan kekhasan individu.

2) Prinsip Spesialisasi

Spesialisasi merupakan spesifik atau khusus maksudnya, latihan yang diberikan mengarah pada teknik dan nomor pertandingan. Seperti program latihan untuk jangka pendek, menengah, jauh.

3) Prinsip Super Kompensasi

Latihan berarti pembebanan terhadap tubuh yang akan membawa kesuatu penurunan kemampuan tubuh tersebut. Penggunaan energi saat latihan akan menimbulkan suatu kelelahan. Untuk membangun energi itu kembali diperlukan fase pemulihan.

4) Prinsip Beban Progresif

Tujuan dari latihan yang telah dilakukan adalah membawa perubahan kemampuan fungsi fisik dan psikis dengan betul-betul memperhatikan aturan yang telah ditetapkan Prinsip ini menuntut pelatih agar memberikan latihan secara meningkat secara kualitas maupun kuantitas.

5) Prinsip Beban Bervariasi

Latihan yang cukup lama akan membosankan bagi atlet. Oleh sebab itu seorang pelatih harus dituntut memikirkan bagaimana supaya atlet yang dibina dalam waktu yang lama tersebut tidak merasa bosan. Sebab, apabila atlet merasa bosan, hal itu dapat menurunkan motivasinya. Oleh karena itu, perlu dilakukan usaha untuk mencegah bosannya berlatih yaitu dengan menyelenggarakan dan merencanakan latihan yang bervariasi.

6) Prinsip Beban Lebih

Prinsip beban lebih (*overload principle*) adalah prinsip latihan yang menekankan pada pembebanan latihan yang semakin berat. Atlet harus selalu berusaha untuk berlatih dengan beban yang lebih berat daripada yang mampu dilakukannya pada saat itu.

Berdasarkan beberapa uraian di atas mengenai hakekat latihan, maka penulis menyimpulkan bahwa latihan merupakan suatu proses aktivitas yang dilakukan secara berulang-ulang, beban kian hari kian bertambah, sistematis, dan berkesinambungan. Dilakukan secara berulang-ulang berarti gerakan yang dilatih harus dilakukan berulang-ulang kali tanpa adanya rasa bosan di dalam diri kita, beban latihan secara berkala harus ditingkatkan, sistematis berarti berurutan dari gerakan yang mudah ke sulit, sederhana ke yang lebih kompleks, dan dari

yang kasar ke halus hingga ke otomatisasi. Berkesinambungan berarti latihan dilakukan secara berkelanjutan atau terus menerus. Komponen-komponen yang harus diperhatikan dalam latihan yaitu intensitas, lamanya latihan, volume, *recovery* latihan, dan frekuensi. Latihan bertujuan untuk meningkatkan keterampilan atau prestasi semaksimal mungkin dan dapat memberikan perubahan pada semua fungsi sistem tubuh.

4. **Latihan *Ballhandling***

Latihan *ballhandling* merupakan latihan yang dilakukan yang bertujuan agar feeling pemain dengan bola bagus. Sebab, hal ini akan mempengaruhi permainan seseorang saat berada dalam permainan. Semakin bagus feeling dengan bola maka semakin mudah untuk mengendalikannya.

Penguasaan bola merupakan dasar keterampilan setiap individu untuk dapat bermain dengan baik, sebab dalam olahraga bolabasket sangat menuntut kemampuan untuk menguasai bola baik itu dilapangan maupun disaat bertanding. Arifin (2004:37) menyatakan bahwa sebelum mempelajari teknik bermain *dribbling*, *passing* dan *shooting* perlu diajarkan *ballhandling* (penguasaan bola) hal ini ditujukan agar pemain mempunyai kemampuan untuk mengenali, menguasai dan memainkan bola agar teknik dasar lain dalam permainan bolabasket dapat dilakukan dengan baik.

Menurut Brandon B “latihan *ballhandling* (penguasaan bola) dan melindungi bola adalah atribut penting yang harus dimiliki oleh seorang pemain bolabasket. Memiliki kemampuan penguasaan bola yang luar biasa akan membuat anda menjadi pemain yang besar dan baik”.

Sedangkan menurut Kosasih (2008: 18) “Inti dari latihan *ballhandling* bagi pemain muda adalah bagaimana mereka menyukai dan menikmati latihannya. Pemain cenderung melakukan latihan ini dengan kecepatan tinggi, padahal hal ini tidak selalu benar. Tekankan pada pemain cara melakukan *ballhandling* yang benar dengan *timing* yang tepat”.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *ballhandling* merupakan kemampuan dasar yang perlu dimiliki oleh seorang pemain. Sebab dengan dimilikinya keterampilan *ballhandling*, maka pemain dapat melakukan segala hal gerakan dasar yang ada pada permainan bolabasket dan pemain juga bisa menguasai bola pada saat bermain dan bertanding.

Dalam bolabasket khususnya dalam pelaksanaan *dribbling*, *passing*, dan *shooting ballhandling* adalah suatu keahlian dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain. *Ballhandling* dibutuhkan pemain untuk menguasai bola saat latihan dan bermain sehingga berfungsi agar bola tidak dapat direbut oleh lawan, kesempatan untuk mengatur irama

permainan, menarik lawan dan menciptakan peluang untuk mencetak skor ke ring lawan.

Mengingat begitu pentingnya penguasaan teknik dasar *ballhandling* bagi setiap pemain bolabasket, untuk itu sangat dibutuhkan bentuk-bentuk latihan *ballhandling* yang dapat meningkatkan keterampilan pemain, sehingga dengan meningkatnya kemampuan *dribbling* maka latihan berpengaruh terhadap keterampilan bermain bolabasket.

Diantara bentuk-bentuk latihan *ballhandling* untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* antara lain :

a. Latihan *Ballhandling* Dengan Satu Bola

Menurut (Anonim 2014) “Latihan *ballhandling* adalah meningkatkan keterampilan mengontrol bola atau penguasaan bola pemain terhadap bola dalam berbagai situasi. Latihan *ballhandling* dengan satu bola berguna untuk melatih keterampilan *dribble* pemain dengan menggunakan tangan kiri maupun tangan kanan”. Manfaat latihan *ballhandling* dengan satu bola adalah untuk meningkatkan stamina, kecepatan, dan teknik *dribble*.

Eitel (2010) berpendapat bahwa “Untuk membantu mengembangkan keterampilan *ballhandling* dengan satu bola, kita juga harus mempertimbangkan dasar-dasar kemampuan *dribble* yaitu lebarkan ujung jari ketika menggiring bola, melindungi bola, dapat

merasakan bola, pandangan kedepan saat menggiring, dan kemampuan untuk mengubah arah.

Adapun bentuk-bentuk latihan *ballhandling* dengan menggunakan satu bola antara lain :

1) *Blurr*

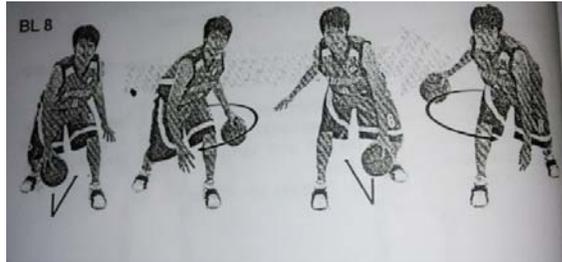
Latihan dimulai dengan posisi *quick stance*, lakukan *dribble* dari belakang kedepan melalui kedua kaki terbuka dan lakukan lah kearah sebaliknya.



Gambar 4. *Blurr* (Kosasih, 2008: 22)

2) *Figure Eight*

Latihan dimulai dengan posisi *quick stance*, lakukan gerakan dengan cara mendribble bola kearah depan melalui bawah kaki kiri maupun kanan sehingga membentuk angka delapan dengan mendribble bola dari depan kebelakang. Lakukan latihan secara bergantian baik menggunakan tangan kiri maupun tangan kanan.



Gambar 5. *Figure eight* (Kosasih, 2008 : 20)

3) *V dribble*

Mulai dengan lutut tertekuk dalam posisi *quick stance*, buka kaki selebar bahu. *Dribble* bola dari tangan kanan ke kiri sehingga membentuk huruf V. Lakukan latihan ini secara terus menerus.



Tahap 1

Tahap 2

Gambar 6. *V dribble* (Gels, 2001)

4) *One hand around the legs with one bounce*

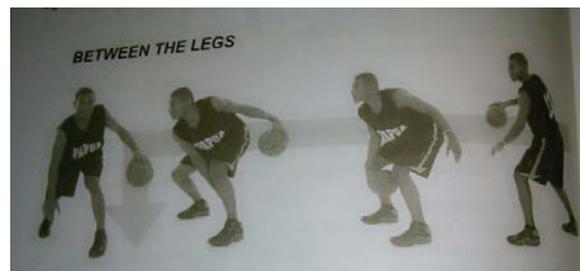
Pegang bola dengan tangan kanan lalu putarkan melalui belakang kaki kanan, dan kembali dipegang dengan tangan kanan setelah memantul kelantai melalui kedua kaki yang dibuka selebar bahu. Demikian pula dengan tangan kiri. Lakukan latihan secara terus menerus selama.



Gambar 7. *One hand around the legs with one bounce* (Kosasih, 2008: 21)

5) *Between the legs*

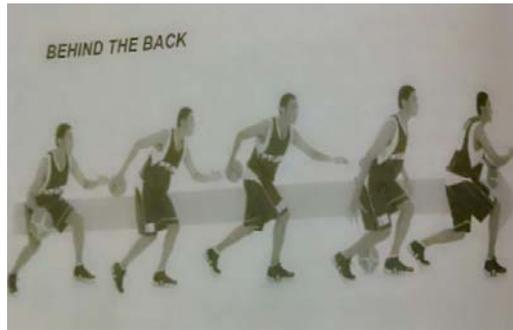
Latihan dimulai dengan pemain melakukan *lowdribble* dengan tangan kanan, lalu melakukan perpindahan *dribble* ke tangan kiri melalui celah dua kaki dengan cepat sehingga posisi akhir adalah *low dribbble* dengan tangan kanan. Ingatkan pemain agar tetap melakukan *dribble* rendah dan *peripheral vision*.



Gambar 8. *Between the legs* (Kosasih, 2008: 44)

6) *Behind The Back*

Latihan dimulai dengan *dribble* bola dengan tangan kanan lalu ambil posisi kaki kiri di depan dan pusatkan titik berat tubuh pada kaki tersebut. Selanjutnya lakukan *crossover dribble* ke arah belakang tubuh sampai bola berpindah posisi ke tangan kiri. Saat bola sudah berpindah ke tangan kiri, ambil posisi *staggered stance* dengan kaki kanan di depan.



Gambar 9. *Behind the back* (Kosasih, 2008: 44)

b. Latihan *Ballhandling* Dengan Dua Bola

Menurut Owens (2008) “Salah satu hal yang paling penting yang harus dilakukan untuk menjadi pemain yang mampu menggiring bola dengan baik adalah membuat kedua tangan menjadi fleksibel”. Bukan hanya tangan kanan ataupun tangan kiri yang dominan sering digunakan saat melakukan *dribble*, tetapi kedua tangan tersebut harus sama baiknya saat melakukan *dribble*. Untuk membuat kedua tangan itu sama baiknya dalam melakukan *dribble* diperlukan latihan *ballhandling* dengan menggunakan dua bola.

Adapun manfaat melakukan latihan dengan dua bola menurut (Anonim 2014) adalah “Untuk meningkatkan koordinasi antara mata dan tangan, konsentrasi dan kontrol bola dengan menggunakan kedua tangan”.

Sedangkan menurut (Anonim 2013) “Untuk membantu mengembangkan keterampilan *ballhandling* dengan menggunakan dua bola, ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam

pelaksanaan latihan yaitu, pengendalian bola, kecepatan tangan, konsistensi *dribbble*, dan koordinasi”.

Adapun bentuk-bentuk latihan *ballhandling* dengan menggunakan dua bola antara lain :

1) *Front V Dribble Windshield*

Latihan ini dimulai dengan *quick stance*. Kedua tangan kita menguasai dua bola didepan kaki lalu pantulkan kelantai dengan arah kesamping kiri dan kanan pantulan bola. Lakukan latihan secara terus menerus.



Gambar 10. *Front V Dribble Windsheild* (Gels, 2001)

2) *Alternating Piston Drills*

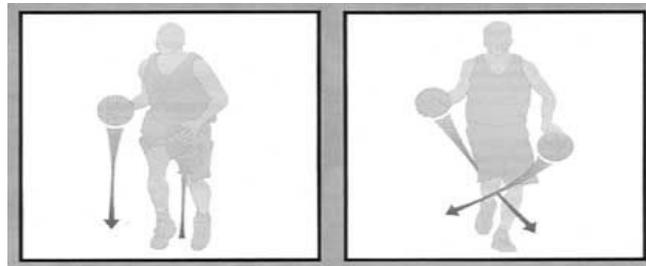
Latihan ini di mulai dengan posisi *quick stance*. *Dribbble* bola yang berada di tangan kiri dan kanan dengan tempo yang tidak sama. Lakukan latihan ini secara terus menerus.



Gambar 11. *Alternating Piston Drills* (Gels, 2001)

3) *Two ball, Crossover*

Drill ini melibatkan penggunaan tangan kiri dan kanan. Lakukan dalam posisi *quick stance*. *Dribble* bola secara bersamaan lalu tangan kanan melakukan perpindahan (*crossover*) bolatangan kiri sehingga bola yang tadinya berada di tangan kanan berpindah ke tangan kiri, begitu juga sebaliknya.



Gambar 12. *Two ball, Crossover*

4) *Two ball, two hand basic dribbling*

Mulailah dengan posisi *quick stance* dengan satu bola masing-masing ditangan kiri dan kanan. Lakukan *dribbling* ditempat secara bersamaan dengan menggunakan tangan kiri dan kanan. Lakukan latihan ini dengan meningkatkan kecepatannya dari yang rendah ke kecepatan yang tinggi.



Gambar 13. *Two ball, two hand basic dribbling*

5) *Two ball, kill*

Latihan ini dimulai dengan membuka kedua kaki selebar bahu, tekuk bagian pinggang dan lutut. Mulailah *dribbling* bola di setiap sisi dengan masing-masing tangan pada ketinggian normal. Mendribel bola semakin sulit sehingga bola memantul lebih tinggi dan lebih tinggi sampai mental berada di atas kepala anda. Kemudian mulai mendribel bola rendah dan lebih rendah sampai *dribbling* serendah mungkin. Ulangi bergerak naik dan turun.



Gambar 14. *Two ball, kill*

6) *Two ball circle*

Gerakan latihan ini dilakukan dengan menggunakan dua bola, lakukan latihan ini didepan tubuh anda dengan melakukan perputaran bola dengan cara memantulkannya kelantai secara bergantian sehingga membentuk sebuah lingkaran/putaran.

Memantulkannya kearah depan antara kaki dan kembali lagi ketangan yang sama di depan tubuh. Lakukan latihan dengan tangan yang satunya, gerakan yang dilakukan sama dengan gerakan yang dilakukan pada tahap pertama.



Gambar 15. *Two ball circle*

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa *ballhandling* merupakan keterampilan penguasaan bola yang bisa membantu seseorang pemain mengembangkan kontrol yang lebih baik dan juga membantu perkembangan koordinasi mata dan tangan, membiasakan diri untuk tidak melihat bola saat menggiring agar dapat mengawasi keadaan sekitar. Keterampilan penguasaan bola bisa ditumbuhkan di manapun, oleh siapapun, dan kapanpun. Tidak perlu pemain atau peralatan lain, hanya sebuah bola dan keinginan.

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori sesuai dengan masalah yang diangkat dapat digambarkan bahwa :

- a. Pengaruh latihan *ballhandling* dengan menggunakan satu bola terhadap keterampilan *dribbling*

Latihan *ballhandling* berarti meningkatkan *feeling* atlet terhadap bola atau kemampuan penguasaan bola dalam berbagai situasi. Latihan *ballhandling* dengan satu bola berguna untuk melatih keterampilan *dribbling* pemain baik dengan tangan kiri atau pun tangan kanan. Latihan *ballhandling* dengan satu bola dapat dilakukan dengan berbagai macam bentuk dan variasi gerakan latihan yang dapat dimodifikasi dengan tingkatan kesulitan tertentu. Dengan demikian diduga terdapat pengaruh latihan *ballhandling* dengan menggunakan satu bola terhadap keterampilan *dribbling* pemain bolabasket klub BBBKBC Kota Sawahlunto.

- b. Pengaruh latihan *ballhandling* dengan menggunakan dua bola terhadap keterampilan *dribbling*

Latihan *ballhandling* berarti meningkatkan *feeling* atlet terhadap bola atau keterampilan penguasaan bola dalam berbagai situasi. Latihan *ballhandling* dengan dua bola memiliki tingkat kerumitan yang lebih dibandingkan dengan menggunakan satu bola. Karena latihan *ballhandling* dengan dua bola menggunakan kedua tangan baik kiri ataupun kanan secara bersamaan dalam melakukan latihan. Latihan *ballhandling* dengan dua bola juga dapat dilakukan dengan berbagai macam bentuk dan variasi gerakan yang dapat dimodifikasi dengan tingkatan kesulitan tertentu. Diperlukan konsentrasi untuk menyeimbangkan dan menyelaraskan irama gerakan yang sama pada kedua tangan saat melakukan latihan. Maka diduga terdapat pengaruh

latihan *ballhandling* dengan menggunakan dua bola terhadap keterampilan *dribbling* pemain klub BBKBC Kota Sawahlunto.

- c. Perbedaan pengaruh latihan *ballhandling* dengan menggunakan satu bola dan dua bola terhadap keterampilan *dribbling*

Latihan *ballhandling* dilakukan selama 18 kali pertemuan. Diduga latihan dengan menggunakan dua bola merupakan latihan yang lebih unggul, karena latihan dilakukan dengan menggunakan kedua tangan secara aktif dan memiliki tingkat kesulitan yang lebih dibandingkan dengan latihan *ballhandling* dengan menggunakan satu bola.

Berdasarkan uraian diatas maka kerangka konseptual penelitian ini adalah :

Tabel 1 : *Perbandingan Latihan Ballhandling dengan satu bola dan dua bola terhadap keterampilan dribbling*

<i>Ballhandling</i>		Keterampilan <i>dribbling</i> (Y)
Satu Bola(X1)	Dua Bola(X2)	
X1 ≠ X2		Y

C. Hipotesis Penelitian

Sesuai dengan penelitian ini serta berdasarkan kajian pustaka dan kerangka pikir maka dalam penelitian ini diajukan hipotesis yakni:

1. Terdapat pengaruh latihan *ballhandling* dengan satu bola yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling* pemain BBKBC Kota Sawahlunto.

2. Terdapat pengaruh latihan *ballhandling* dengan dua bola yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling* pemain BBKBC Kota Sawahlunto.
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *ballhandling* dengan satu bola dan dua bola terhadap keterampilan *dribbling* pemain BBKBC Kota Sawahlunto.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan.

1. Terdapat pengaruh latihan *ballhandling* dengan menggunakan satu bola yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling* pada item *dribbling zig-zag* dimana $t_h = 5,93 > t_{tab} = 2,26$.
2. Terdapat pengaruh latihan *ballhandling* dengan menggunakan dua bola yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling* pada item *dribbling zig-zag* dimana $t_h = 6,19 > t_{tab} = 2,26$.
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *ballhandling* dengan menggunakan satu bola dan dua bola terhadap keterampilan *dribbling* pada item tes *dribbling zig-zag* dimana $t_h = 0,48 < t_{tab} = 2,26$.

B. Saran

Sesuai kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi pelatih disarankan dalam melakukan latihan bolabasket hendaknya terlebih dahulu memberikan bentuk latihan *ballhandling* untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* pemain.

2. Disarankan untuk lebih memperhatikan variabel lain yang juga dapat mempengaruhi keterampilan *dribbling* seperti, postur tubuh, kondisi fisik, dan sebagainya.
3. Bagi peneliti yang berminat meneliti lebih lanjut disarankan untuk dapat memperbanyak jumlah sampel.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Mochamad. (2004). *Metoda Pelatihan Bolabasket Dasar*, Surabaya, diktat
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*, Jakarta : PT RINEKA CIPTA
- Arsil. (1999). Buku Ajar : *Pembinaan Kondisi Fisik*, Padang : FIK UNP
- Arsil. (2009). Buku Ajar : *Tes Pengukuran dan Evaluasi*, Padang : FIK UNP
- Anonim (2014). “*Basketball Fundamental Ballhandling 2*”. www.jrnba.asia/indonesia/id (diakses 3 Juli 2014)
- Anonim (2013). “*Create Great Ballhandling Skills*”. www.94fifty.com (diakses 21 Agustus 2014)
- Anonim (2015). “*2 ball dribbling drills*”. www.hoopalert.com (diakses 18 Februari 2015)
- Bafirman. (2008). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : FIK Universitas Negeri Padang
- Bompa, Tudor O. And G. Greory Haff. (2009). *Periodization, Theory and Methodology of Training*. Fifth Edition. USA : Human Kinetics
- Brandon B. (2015). “*basketball training improve your ball 2*” www.training.coachup.com (diakses 20 Februari 2015)
- Eitel. (2010). “*7 Quick Ballhandling Tips*”. www.layups.com (diakses 20 Agustus 2014)
- Fardi, Adnan. (1999). *Bolabasket Dasar*, Padang : FIK UNP
- Gels, James. (2001). “*Dribbling Drills*”. www.coachesclipboard.com (diakses 19 Agustus 2014)
- Hadi, Sutrisno. (2004). *Statistik Jilid 2* . Yogyakarta : Andi.
- Irwandi, Hendri. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukuran*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Jess, Tews. (2013). “*Importance Of Ballhandling*”. www.tewsschoolofbasketball.wordpress.com (diakses 19 Agustus 2014)
- Kosasih, Dany. (2008). *Fundamental Basketball*. Semarang : Karangturi Media
- Lee, Mike. (2012). “*1 Skill Is Ball Handling*”. www.mikeleebasketball.net (diakses 21 Agustus 2014)
- Oliver, Jon. (2007). *Dasar-dasar Bolabasket*, Bandung : Human Kinetics

Owens, Bruce. (2008). "Hand Out 2 Ball Dribble Pdf".
www.hoopzonebasketball.com (diakses 19 Agustus 2014)

Undang-Undang Negara Republik Indonesia No.3 (2005). Sistem Keolahragaan Nasional.

Soedikoen, Imam. (1999). *Dasar Permainan Bola Basket*. Padang : FPOK

Syafruddin. (2012). *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. UNP PRESS

Wissel, Hall. (1996). *Bola Basket: Langkah Untuk Sukses*. Jakarta: Grafindo Persada

Sumber gambar diambil dari :

www.theworldofhopps.com/school-of-hoops/ball-handling/two-ball;dribbling-drills/ (diakses 25 Juli 2014) hal. 34 dan hal. 35

<http://masteryourdribbling.com/members/wp-content/uploads/2012/10/2-Ball-Stationary-Dribble-PDF.pdf> (diakses 22 Oktober 2014) hal. 36