

**PERBANDINGAN BENTUK LATIHAN *BALLHANDLING* DENGAN
BENTUK LATIHAN VARIASI *DRIBBLE* TERHADAP KEMAMPUAN
DRIBBLING DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA
KLUB AMOGAPASA KABUPATEN DHARMASRAYA**

SKRIPSI

**untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Olahraga**



FITRI FEBRIANI

NIM 15089061/2015

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

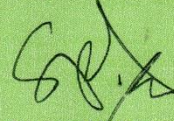
PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : **Perbandingan Bentuk Latihan *Ballhandling* dengan Bentuk Latihan Variasi *Dribble* terhadap Kemampuan *Dribbling* dalam Permainan Bola Basket pada Klub Amogapasa Kabupaten Dharmasraya**

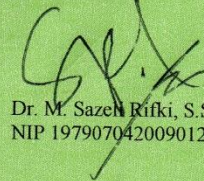
Nama : Fitri Febriani
Nim : 2015/15089061
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Falkutas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2019
Disetujui oleh Pembimbing,



Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si. M.Pd.
NIP 197907042009012004

Ketua Jurusan



Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si. M.Pd.
NIP 197907042009012004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Fitri Febriani
NIM : 2015/15089061

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di hadapan Tim Penguji
Program Studi Ilmu Keolahragaan
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

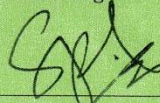
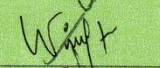
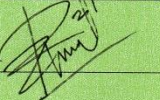
**PERBANDINGAN BENTUK LATIHAN *BALLHANDLING*
DENGAN BENTUK LATIHAN VARIASI *DRIBBLE*
TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING
DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA CLUB AMOGAPASA
KABUPATEN DHARMASRAYA**

Padang, Oktober 2019

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si. M.Pd.
2. Anggota : Windo Wiria Dinata, S.Pd. M.Pd.
3. Anggota : Zumroni, S.Pd. M.Pd.

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Perbandingan Bentuk Latihan *Ballhandling* dengan Bentuk Latihan Variasi *Dribble* terhadap Kemampuan *Dribbling* dalam Permainan Bola Basket pada Klub Amogapasa Kabupaten Dharmasraya”** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana, baik di Universitas Negeri Padang ataupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa ada bantuan pihak lain kecuali arahan dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari, terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lain sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Oktober 2019

Yang membuat pernyataan



Fitri Febriani

NIM 2015/15089061

**PERBANDINGAN BENTUK LATIHAN *BALLHANDLING* DENGAN
BENTUK LATIHAN VARIASI *DRIBBLE* TERHADAP KEMAMPUAN
DRIBBLING DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA KLUB
AMOGAPASA KABUPATEN DHARMASRAYA**

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan *dribbling* dalam permainan bola basket pada Klub Amogapasa Kabupaten Dharmasraya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar perbandingan pengaruh bentuk latihan *ballhandling* dengan bentuk latihan variasi *dribble* terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan bola basket pada Klub Amogapasa Kabupaten Dharmasraya.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu yang dilakukan terhadap atlet Klub Amogapasa Kabupaten Dharmasraya. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 18 orang adalah atlet putra Klub Amogapasa Kabupaten Dharmasraya. Teknik pengambilan data menggunakan *purposive sampling* yang berjumlah 18 orang. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *zigzag test*, sedangkan teknik analisis data statistik menggunakan Uji *Liliefors* data dan Uji-t dengan tariff signifikan $\alpha = 0,05$.

Data yang telah dikumpulkan digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dengan analisis uji-t terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan analisis uji-t diperoleh t_{hitung} bentuk latihan *ballhandling* sebesar 2,30, sedangkan t_{hitung} bentuk latihan variasi *dribble* sebesar 2,58 dan t_{tabel} sebesar 1,89. (t_{hitung} 2,30 dan 2,58 > t_{tabel} 1,89). Artinya ada terdapat pengaruh 2 bentuk latihan yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan bola basket pada Klub Amogapasa Kabupaten Dharmasraya dan terdapat perbandingan pengaruh yang signifikan antara bentuk latihan *ballhandling* dengan bentuk latihan variasi *dribble* terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan bola basket pada Klub Amogapasa Kabupaten Dharmasraya.

Kata Kunci : *Ballhandling*, Variasi *Dribble*, *Dribbling*.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT dengan rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbandingan Bentuk Latihan *Ballhandling* dengan Bentuk Latihan Variasi *Dribble* Terhadap Kemampuan *Dribbling* dalam Permainan Bola Basket pada Klub Amogapasa Kabupaten Dharmasraya”. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S1) di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini penulis dibimbing dan diberi motivasi oleh berbagai pihak, sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis mengucapkan terima kasih kepada: (1) Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si. M.Pd selaku pembimbing dan penasihat akademis sekaligus sekretaris Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, (2) Windo Wiria Dinata, S.Pd. M.Pd selaku dosen penguji 1, (3) Zumroni, S.Pd. M.Pd selaku dosen penguji 2, (4) Dosen jurusan Kesehatan dan Rekreasi, dan (5) kedua orang tua serta keluarga besar, dan teman-teman yang selalu memberi motivasi positif dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini belum mencapai kesempurnaan. Penulis mengharapkan kritikan dan saran yang membangun dari pembaca mengenai skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca hendaknya. Aamiin.

Padang, Oktober 2019

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR LAMPIRAN	v
DAFTAR TABEL	vii

BAB I Pendahuluan

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II Kajian Pustaka

A. Kajian Teori	9
1. Hakekat Permainan Bolabasket	9
a. Sejarah Bolabasket	9
b. Perkembangan Bolabasket di Indonesia	12
2. Pengertian Bolabasket	14
3. Teknik Dasar Bolabasket	16
a. <i>Passing</i>	16
b. <i>Dribbling</i>	17
c. <i>Shooting</i>	22
d. <i>Pivot</i>	21
4. Hakekat Latihan	23
5. Hakekat <i>Ballhandling</i>	27
6. Hakekat Variasi <i>Dribble</i>	30
B. Penelitian yang Relevan	32
C. Kerangka Konseptual	34
D. Hipotesis Penelitian	35

BAB III Metode Penelitian

A. Jenis Penelitian	37
B. Populasi dan Sampel Penelitian	38
1. Populasi	38
2. Sampel	39
C. Waktu dan Tempat Penelitian	39
D. Instrumen Penelitian	40

E. Teknik Pengumpulan Data	42
F. Teknik Analisa Data	43
BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan	
A. Hasil Penelitian	46
1. Deskripsi Data	46
2. Analisis Data	50
B. Pembahasan	54
1. Pengaruh Bentuk Latihan <i>Ballhandling</i>	54
2. Pengaruh Bentuk Latihan Variasi <i>Dribble</i>	55
3. Perbandingan 2 Bentuk Latihan	56
4. Kelemahan Penelitian	56
BAB V Kesimpulan dan Saran	
A. Kesimpulan	57
B. Saran	58
Daftar Pustaka	59
Lampiran	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan	58
Lampiran 2. Data Tes Awal (<i>Pre-Test</i>) <i>Zigzag Dribble</i>	66
Lampiran 3. Pembagian Kelompok <i>Machting Ordinal Pairing</i>	67
Lampiran 4. Data Tes Akhir (<i>Post-Test</i>) <i>Zig-zag Dribble</i>	68
Lampiran 5. Data Peningkatan Bentuk Latihan <i>Ballhandling</i> dan Bentuk Latihan Variasi <i>Dribble</i>	69
Lampiran 6. Data Distribusi Tes Awal (<i>Pre-Test</i>) Kelompok A	70
Lampiran 7. Data Distribusi Tes Awal (<i>Pre-Test</i>) Kelompok B	73
Lampiran 8. Data Distribusi Tes Akhir (<i>Post-Test</i>) Kelompok A	76
Lampiran 9. Data Distribusi Tes Akhir (<i>Post-Test</i>) Kelompok B	79
Lampiran 10. Data Pengujian Homogenitas	82
Lampiran 11. Analisis Pengujian Hipotesis Kelompok A	83
Lampiran 12. Analisis Pengujian Hipotesis Kelompok B	84
Lampiran 13. Gambar 1. Mengiiring Rendah	18
Gambar 2. Menggiring Tinggi	18
Gambar 3. <i>Crossover Dribble</i>	19
Gambar 4. <i>Hesitation Dribble</i>	19
Gambar 5. <i>Behaind The Back Dribble</i>	20
Gambar 6. <i>Spin Move Dribble</i>	21
Gambar 7. Gerakan Kaki Saat <i>Pivot</i>	22
Gambar 8. <i>Around The Waist</i>	27
Gambar 9. <i>Around The Head</i>	28
Gambar 10. <i>Rhythm Drill</i>	28
Gambar 11. <i>Straddle Flip</i>	28
Gambar 12. <i>Figure Eight</i>	29
Gambar 13. <i>Figure Eight Speed Dribble</i>	29
Gambar 14. <i>Dribble Shuttle Run</i>	30
Gambar 15. <i>Dribble Zigzag</i>	30
Gambar 16. Kerangka Konseptual Penelitian	34
Gambar 17. Instrumen Tes Menggiring Bola	40
Gambar 20. Alat Perlengkapan	84
Gambar 21. Tes Awal	84
Gambar 22. <i>Ballhandling Around The Waist</i>	84
Gambar 23. <i>Ballhandling Around The Head</i>	85
Gambar 24. <i>Ballhandling Rhytm Drill</i>	85
Gambar 25. <i>Ballhandling Straddle Flip</i>	85
Gambar 26. <i>Ballhandling Figure Eight</i>	86
Gambar 27. <i>Ballhandling Figure Eight Speed Dribble</i>	86
Gambar 28. Variasi <i>Dribble Shuttle Run</i>	86
Gambar 29. Variasi <i>Dribble Zigzag Run</i>	87
Gambar 30. Variasi <i>Dribble Segi Empat</i>	87
Gambar 31. Variasi <i>Dribble Beranting</i>	87
Gambar 32. Variasi <i>Dribble Menepis Bola Lawan</i>	88

Gambar 33. Tes Akhir	88
Gambar 34. Foto Bersama Atlet Klub Amogapasa	88

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Pemain Klub Amogapasa	37
Tabel 2. Pembagian Kelompok Sampel dengan Metode <i>Macthing Ordinal Pairing</i>	41
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Awal	45
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Akhir	46
Tabel 5. Distribusi Peningkatan	47
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	48
Tabel 7. Uji Homogenitas	49
Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Bentuk Latihan <i>Ballhandling</i>	51
Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Bentuk Latihan Variasi <i>Dribble</i>	51
Tabel 10. Rangkuman Perbandingan Hasil Uji Hipotesis Bentuk Latihan <i>Ballhandling</i> dan Bentuk Latihan Variasi <i>Dribble</i>	52

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat, salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan sumber daya manusia yang berkualitas adalah dengan pembinaan generasi muda, sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat.

Upaya penanaman akan pentingnya kesadaran hidup sehat harus ditanamkan kepada generasi muda. Pertumbuhan yang sempurna dalam lingkungan yang sehat sangatlah penting untuk menciptakan generasi yang sehat serta kuat, karena dalam masa anak merupakan waktu yang tepat untuk meletakkan landasan yang kokoh bagi terwujudnya manusia yang berkualitas bagi sumber daya pembangunan bangsa.

Salah satu usaha menciptakan generasi muda yang sehat adalah dengan cara pembinaan melalui olahraga. Olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok. Selain itu, olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Hal ini juga ditegaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab II Pasal 4 yang berbunyi.

Keolahragaan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Prestasi olahraga dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan kemauan untuk mencapai prestasi tersebut. Salah satu olahraga yang perlu dibina untuk generasi muda yang lebih maju yaitu cabang olahraga bola basket. Menurut Kosasih (2008: 2), bola basket adalah permainan yang menggunakan kecepatan (kaki dan tangan) dalam waktu yang tepat. Hal tersebut harus dilatihkan saat mengembangkan serta melatih *skill* individu atlet, fisik, emosi dan team balance, baik dalam posisi defense maupun offense. Pada permainan bola basket, menurut Ahmadi (2007 : 13) untuk mendapatkan suatu tim bola basket yang handal, ada tiga faktor utama yang harus dipenuhi yaitu : penguasaan teknik dasar (*fundamentals*), ketahanan fisik (*physical condition*) dan kerja sama (*strategi*). Dalam permainan bola basket untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Teknik dasar dalam permainan bola basket dapat dibagi sebagai berikut : teknik melempar dan menangkap, teknik menggiring bola, teknik menembak, teknik gerakan berporos, teknik tembakan *lay up* dan merayah (Sodikin, 1992 : 48).

Prestasi semata-mata tidak ditentukan oleh kemahiran dalam penguasaan teknik, namun juga ditentukan oleh persiapan melalui latihan maksimal secara

sistematis dan berkelanjutan. Rendahnya prestasi olahraga yang dicapai oleh masyarakat Indonesia, khususnya pada cabang olahraga bola basket merupakan salah satu akibat dari kurangnya beberapa faktor yang mendukung prestasi tersebut, sehingga berakibat pada rendahnya kemampuan fisik, teknik dan taktik yang akan berdampak pada mental para atlet.

Teknik dasar dalam permainan bola basket salah satunya yaitu teknik dasar menggiring bola (*Dribbling*). *Dribbling* pada prinsipnya membawa bola dengan memantulkan dan menggunakan satu tangan dilakukan berjalan atau berlari. Menurut Kosasih (2010:38), bahwa *dribble* pada dasarnya adalah gerakan yang harus mengarah pada ring. Namun *dribble* juga dapat menjadi cara untuk membuka peluang bagi atlet lain agar mendapat ruang untuk mencetak skor dan *dribble* adalah pergerakan bola hidup yang disebabkan oleh seorang atlet yang sedang menguasai bola dengan melempar, menepis, menggelindingkan bola ke lantai atau dengan sengaja melemparkan bola ke papan pantul. Sedangkan menurut Oliver (2007: 49) menyatakan bahwa “*mendribble* adalah salah satu dasar bola basket yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap atlet yang terlibat dalam bermain bola basket. Artinya tanpa kemampuan *dribbling* atlet tidak akan mampu bermain dengan baik.

Salah satu bentuk latihan yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan teknik *dribbling* yaitu bentuk latihan *balhandling* (Prusak, 2007: 26). *Ballhandling* merupakan bentuk latihan untuk keterampilan memainkan bola yang ditujukan agar atlet memiliki kemampuan mengenali bola, menguasai

dan memainkan bola sehingga teknik dasar yang lain dapat dilakukan dengan baik (Arifin, 2004: 39). Menurut Hartoko (1992 : 36) selain bentuk latihan *Ballhandling* ada juga beberapa macam cara meningkatkan latihan teknik *dribbling* dengan bentuk latihan variasi *dribble*. Bentuk latihan variasi *dribble* yaitu *dribble shuttle run*, *dribble zig-zag*, *dribble* dalam segi empat, *dribble* dengan pola *slalom*, *dribble* sambil melingkar, *dribble* melawan operan, *dribble* beranting dan *dribble* sambil menepis bola lawan.

Menurut pengamatan penulis kegiatan pelatihan yang ada memiliki daya tarik yang sangat baik, terutama kegiatan klub olahraga bola basket. Kegiatan klub bola basket sangat disenangi atlet karena olahraga ini merupakan salah satu olahraga yang dapat menunjang prestasi. Salah satu klub yang melakukan kegiatan latihan rutin di Kabupaten Dharmasraya yaitu Klub Amogapasa. Klub Amogapasa sudah dibentuk dari tahun 2017 yang diketuai oleh M. Satrio Putra S.Pd. Prestasi-prestasi yang pernah diraih oleh klub ini yaitu Juara 2 Tournamen IKASMANTUA tahun 2015, Juara 1 Tournamen Sarunai Cup Kabupaten Muara Bungo tahun 2016 dan Juara 1 Kejurda Dharmasraya KU-98 tahun 2017.

Kegiatan klub ini sudah berjalan dengan baik namun masih banyak memiliki kendala yang sering terjadi pada atlet saat bertanding sehingga belum menyumbangkan juara pada setahun terakhir ini. Kesalahan *dribble* yang sering terjadi dilapangan seperti: seringnya kehilangan bola pada saat melakukan penyerangan ke daerah lawan, sering menunduk melihat bola pada saat melakukan *dribble*, penguasaan bola (*ballhandling*) yang kurang baik sehingga

bola dengan mudah direbut oleh lawan, mendribble terlalu tinggi dan terlalu rendah sehingga bola jauh dari jangkauan badan, kurangnya variasi latihan, kemampuan *dribbling* yang masih kurang.

Dengan adanya pendapat-pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa bentuk latihan *ballhandling* dan bentuk latihan variasi *dribble* sangat berguna untuk mendukung atlet dalam menguasai teknik dasar bola basket dalam meningkatkan kemampuan *dribbling*. Karena *dribbling* merupakan teknik dasar bermain bola basket.

Berdasarkan pemaparan yang telah dijabarkan, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang Perbandingan Bentuk Latihan *Ballhandling* dengan Bentuk Latihan Variasi *Dribble* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Dalam Permainan Bola Basket Pada Klub Amogapasa Kabupaten Dharmasraya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, dapat diidentifikasi faktor yang mempengaruhi lemahnya kemampuan *dribbling* atlet yaitu sebagai berikut.

1. Atlet masih sering kehilangan bola pada saat melakukan penyerangan ke daerah lawan.
2. Atlet sering menunduk melihat bola pada saat melakukan *dribble*.
3. Atlet memiliki penguasaan bola (*ballhandling*) yang kurang baik sehingga bola dengan mudah direbut oleh lawan.
4. Atlet mendribble terlalu tinggi dan terlalu rendah.
5. Bentuk latihan variasi *dribble* yang kurang efisien.

C. Batasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah yang diidentifikasi, maka dalam penelitian ini penulis membatasi pada perbandingan bentuk latihan *ballhandling* dengan bentuk latihan variasi *dribble* terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan bola basket pada Klub Amogapasa Kabupaten Dharmasraya.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu.

1. Adakah pengaruh bentuk latihan *ballhandling* terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan bola basket pada Klub Amogapasa Kabupaten Dharmasraya?
2. Adakah pengaruh bentuk latihan variasi *dribble* terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan bola basket pada Klub Amogapasa Kabupaten Dharmasraya?
3. Manakah yang lebih baik antara bentuk latihan *ballhandling* dengan bentuk latihan variasi *dribble* terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan bola basket pada Klub Amogapasa Kabupaten Dharmasraya?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, tujuan dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui pengaruh bentuk latihan *ballhandling* terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan bola basket pada Klub Amogapasa Kabupaten Dharmasraya.
2. Untuk mengetahui pengaruh bentuk latihan variasi *dribble* terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan bola basket pada Klub Amogapasa Kabupaten Dharmasraya.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara bentuk latihan *ballhandling* dengan bentuk latihan variasi *dribble* terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan bola basket pada Klub Amogapasa Kabupaten Dharmasraya.

F. Manfaat Penelitian

Setelah penulis melakukan penelitian, diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat oleh berbagai pihak. Penulis membagi manfaat penelitian ini menjadi dua yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis
 - a. Dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi guru dalam proses belajar mengajar maupun klub.
 - b. Dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti tentang karya ilmiah untuk dapat dikembangkan lebih lanjut.

- c. Dapat memberikan bukti secara ilmiah perbandingan peningkatan kemampuan *dribbling* pada Klub Amogapasa Kabupaten Dharmasraya melalui latihan *ballhandling* dan latihan variasi *dribble*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi atlet dapat mengetahui sejauh mana kemampuan *dribbling* masing-masing, sehingga atlet dapat terpacu untuk meningkatkan kemampuannya.
- b. Bagi sekolah hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan untuk program selanjutnya.
- c. Bagi peneliti lain sebagai pembanding untuk melakukan penelitian yang relevan.