

**PENGARUH *BALLHANDLING* DALAM LATIHAN BOLABASKET  
TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN BOLABASKET  
SISWA SMK 1 ARGAMAKMUR BENGKULU UTARA**

*Skripsi*

*Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Strata Satu*



Oleh :

**I N D R A  
47325/2004**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2009**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Pengaruh *Ballhandling* Dalam Latihan Bolabasket Terhadap Keterampilan Bermain Bolabasket Siswa SMK I Argamakmur Bengkulu Utara

Nama : Indra

Nim/Bp : 47325/2004

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2009

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Adnan Fardi, M. Pd  
Nip : 131 460 199

Drs. Ishak Aziz, M. Pd  
Nip : 131 582 351

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan

Drs. Yendrizar, M. Pd  
Nip : 131 669 086

## HALAMAN PENGESAHAN

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

**Pengaruh *Ballhandling* Dalam Latihan Bolabasket Terhadap  
Keterampilan Bermain Bolabasket Siswa SMK 1  
Argamakmur Bengkulu Utara**

**Nama** : Indra  
**NIM** : 47325  
**Jurusan** : Pendidikan Kepelatihan  
**Program Studi** : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2009

### Tim Penguji

	<b>Nama</b>	<b>Tanda Tangan</b>
<b>Ketua</b>	: Dr. Adnan Fardi, M.Pd	.....
<b>Sekretaris</b>	: Drs. Ishak Aziz, M.Pd	.....
<b>Anggota</b>	: 1. Dra. Saufini M Puar	.....
	: 2. Drs. Witarsyah	.....
	: 3. Drs. Maidarman, M.Pd	.....

## ABSTRAK

### **INDRA (2009) : Pengaruh *Ballhandling* Dalam Latihan Bolabasket Terhadap Keterampilan bermain Bolabasket Siswa SMK 1 Argamakmur Bengkulu Utara**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh *ballhandling* dalam latihan bolabasket terhadap keterampilan bermain bolabasket SMK 1 Argamakmur. Yang merupakan variabel bebas adalah *ballhandling* dan latihan bolabasket sedangkan variabel terikatnya adalah keterampilan bermain bolabasket yang terdiri dari *dribble zig-zag*, *wall pass*, *shoot under ring*. Hipotesis yang diajukan antara lain hipotesis 1,2,3 *Ballhandling* berpengaruh secara signifikan terhadap keterampilan bermain bolabasket. Hipotesis 4,5,6 Latihan tanpa *ballhandling* berpengaruh secara signifikan terhadap keterampilan bermain bolabasket. Hipotesis 7,8,9. Terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil *post test* antara kelompok latihan menggunakan *ballhandling* dengan kelompok latihan tanpa menggunakan *ballhandling* terhadap keterampilan bermain bolabasket.

Populasi yang digunakan adalah siswa SMK 1 Argamakmur Bengkulu Utara yang mengikuti kegiatan *ekstarakurikuler* bolabasket berjumlah 20 orang, karena terbatasnya jumlah populasi yang ada, maka seluruh populasi dijadikan sampel (*total sampling*). Setelah dilakukan *pre test* seluruh sampel dibagi menjadi dua kelompok melalui teknik *total ordinaly pairing*. Kedua kelompok tersebut terdiri dari kelompok latihan *ballhandling* dalam latihan bolabasket dan kelompok latihan bolabasket tanpa *ballhandling*. Masing-masing kelompok terdiri dari 10 orang. Pelaksanaan penelitian terdiri dari 18 kali pertemuan, dalam seminggu latihan dilaksanakan sebanyak 3 kali. Lamanya latihan dalam setiap pertemuan adalah 60-70 menit.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *ballhandling* dalam latihan bolabasket memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan bermain bolabasket baik untuk *dribling zig-zag* ( $t_{hit} = 3,01 > t_{tab} = 2,26$ ) untuk *wall pass* ( $t_{hit} = 3,06 > t_{tab} = 2,26$ ) dan untuk *shoot under ring* ( $t_{hit} = 3,05 > t_{tab} = 2,26$ ). Dengan demikian hipotesis ketiga *item test* yang diajukan ( $H_a$ ) dapat diterima. Latihan bolabasket tanpa *ballhandling* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan bermain bolabasket baik untuk *dribling zig-zag* ( $t_{hit} = 1,61 < t_{tab} = 2,26$ ) untuk *wall pass* ( $t_{hit} = 2,25 < t_{tab} = 2,26$ ) dan untuk *shoot under ring* ( $t_{hit} = 1,38 < t_{tab} = 2,26$ ) Dengan demikian hipotesis ketiga *item test* yang diajukan ( $H_a$ ) ditolak. Terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil *Post test* Antara Kelompok latihan bolabasket menggunakan *ballhandling* dengan Kelompok latihan bola basket tanpa menggunakan *ballhandling* terhadap keterampilan bermain bolabasket baik untuk *dribble zig-zag* ( $t_{hit} = 3,03 > t_{tab} = 2,26$ ) untuk *Wall pass* ( $t_{hit} = 2,705 > t_{tab} = 2,26$ ) dan untuk *Shoot Under Ring* ( $t_{hit} = 3,13 > t_{tab} = 2,26$ ) Dengan demikian hipotesis ketiga *item test* yang diajukan ( $H_a$ ) dapat diterima.

## KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul "**Pengaruh *Ballhandling* Dalam latihan Bolabasket Terhadap Keterampilan Bermain Bolabasket Siswa SMK I Argamakmur Bengkulu Utara**".

Dalam menyelesaikan skripsi ini peneliti banyak menerima bimbingan, arahan, masukan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. Adnan Fardi, M.Pd. selaku pembimbing I dan Bapak Drs. Ishak Aziz, M.Pd. selaku Penasehat Akademik (PA) sekaligus sebagai Pembimbing II.
2. Ibu Dra. Saufini M Puar, bapak Drs. Witarsyah, bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku dosen Penguji.
3. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak/Ibu Dosen staf pengajar pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Bapak/Ibu tata usaha karyawan perpustakaan yang telah memberikan kemudahan, pelayanan dalam penulisan skripsi ini.

7. Ayah dan Ibuku serta seluruh keluarga & saudara tercinta atas segala kasih sayang dan do'a yang selalu tercurah kepada peneliti dan memberikan dorongan moril maupun materil.
8. Rekan-rekan mahasiswa BP 2004 Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Universitas Negeri Padang yang telah memberikan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya terima kasih yang begitu khusus pada keluarga yang selalu mendo'akan dan memberikan bantuan moral, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Atas segala bantuan, bimbingan dan pengorbanan tersebut diatas, semoga mendapat berkah dari Allah SWT. Amin-amin ya rabbal'alamin.

Padang Januari 2009  
Peneliti

Indra

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	i
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Kegunaan Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori.....	7
1. Sejarah Bolabasket .....	7
2. Hakekat Latihan.....	15
3. Hakekat <i>Ballhandling</i> .....	19
4. Ketrampilan Bermain Bolabasket .....	22
B. Kerangka Konseptual.....	22
C. Hipotesis.....	23
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	25
B. Populasi dan Sampel .....	25

C. Jenis dan Sumber Data .....	26
D. Teknik Pengumpulan Data .....	26
E. Tes Keterampilan Bermain .....	28
F. Pelaksanaan Perlakuan .....	30
G. Devinisi Operasional Variabel Penelitian.....	33
H. Teknik Analisis Data .....	34
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data . .....	35
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	39
C. Pengujian Hipotesis .....	41
D. Pembahasan .....	44
E. Keterbatasan .....	47
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	48
B. Saran .....	50
DAFTAR PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN.....	52

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Perlakuan terhadap kelompok.....	31
2. Rangkuman hasil uji normalitas kelompok latihan menggunakan <i>ballhandling</i> .....	40
3. Rangkuman hasil uji normalitas kelompok latihan tanpa menggunakan <i>ballhandling</i> .....	40
4. Rangkuman Hasil pengujian hipotesis 1, 2 dan 3 .....	41
5. Rangkuman hasil pengujian hipotesis 4, 5 dan 6.....	42
6. Rangkuman hasil pengujian hipotesis 7, 8 dan 9.....	43
7. Daftar Tes awal sebelum diberi perlakuan .....	55
8. Daftar Tes awal Keterampilan Bermain Siswa SMK 1 Argamakmur berdasarkan rangking.....	56
9. Daftar Tes Akhir Keterampilan Bermain Siswa SMK 1 Argamakmur berdasarkan rangking .....	57
10. Hasil rerata hitung dan standar deviasi antara <i>pre-post test</i> kelompok latihan bolabasket menggunakan <i>ballhandling</i> .....	58
11. Hasil rerata hitung dan standar deviasi antara <i>pre-post test</i> kelompok latihan bolabasket tanpa menggunakan <i>ballhandling</i> .....	59
12. Uji normalitas hasil tes akhir <i>dribling zig-zag</i> kelompok latihan menggunakan <i>ballhandling</i> .....	60
13. Uji normalitas hasil tes akhir <i>wall pass</i> kelompok latihan menggunakan <i>ballhandling</i> .....	61
14. Uji normalitas hasil tes akhir <i>Shoot under ring</i> kelompok latihan menggunakan <i>ballhandling</i> .....	62
15. Uji normalitas hasil tes akhir <i>dribling zig-zag</i> kelompok latihan yang tidak menggunakan <i>ballhandling</i> .....	63
16. Uji normalitas hasil tes akhir <i>wall pass</i> kelompok latihan yang tidak menggunakan <i>ballhandling</i> .....	64
17. Uji normalitas hasil tes akhir <i>Shoot under ring</i> kelompok latihan yang tidak menggunakan <i>ballhandling</i> .....	65
18. Hipotesis pertama terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan <i>ballhandling</i> terhadap keterampilan bermain bolabasket pada item test <i>dribling zig-zag</i> .....	66

19. Hipotesis kedua terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan <i>ballhandling</i> terhadap keterampilan bermain bolabasket pada item test <i>wall pass</i> .....	67
20. Hipotesis ketiga tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan <i>ballhandling</i> terhadap keterampilan bermain bolabasket pada item test shoot under ring.....	68
21. Hipotesis keempat tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan tanpa <i>ballhandling</i> terhadap keterampilan bermain bolabasket pada item test <i>dribling zig-zag</i> .....	69
22. Hipotesis kelima tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan tanpa <i>ballhandling</i> terhadap keterampilan bermain bolabasket pada item test <i>wall pass</i> .....	70
23. Hipotesis keenam tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan tanpa <i>ballhandling</i> terhadap keterampilan bermain bolabasket pada item test shoot under ring .....	71
24. Hipotesis Ketujuh terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil <i>Post test</i> Antara Kelompok latihan bolabasket menggunakan <i>ballhandling</i> dengan Kelompok latihan bola basket tanpa menggunakan <i>ballhandling</i> terhadap keterampilan bermain bolabasket pada item <i>test Drible zig-zag</i> .....	72
25. Hipotesis Kedelapan terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil <i>Post test</i> Antara Kelompok latihan bolabasket menggunakan <i>ballhandling</i> dengan Kelompok latihan bolabasket tanpa menggunakan <i>ballhandling</i> terhadap keterampilan bermain bolabasket pada item <i>test Wall pass</i> .....	73
26. Hipotesis Kesembilan terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil <i>Post test</i> Antara Kelompok latihan bolabasket menggunakan <i>ballhandling</i> dengan Kelompok latihan bola basket tanpa menggunakan <i>ballhandling</i> terhadap keterampilan bermain bolabasket pada item <i>test Shoot under ring</i> .....	74
27. Daftar Bilangan Dalam Badan Daftar .....	75
28. Daftar Luas Dibawah Lingkungan Normal Standar Dari 0 ke z .....	76
29. Daftar Nilai Kritis untuk Uji Lilliefors .....	77
30. Daftar Nama Pembantu dan Pengawas Penelitian .....	78

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Control dribble</i> .....	9
2. <i>Speed dribble</i> .....	9
3. <i>Crossover dribble</i> .....	10
4. <i>Chest Pass</i> .....	11
5. <i>Bounce Pass</i> .....	11
6. <i>Overhead Pass</i> .....	12
7. <i>Side Hand Pass</i> .....	12
8. <i>One Hand Set Shoot</i> .....	13
9. <i>Jump Shoot</i> .....	13
10. Tembakan dua tangan depan dada .....	14
11. <i>Lay-up shoot</i> .....	14
12. <i>Around the head</i> .....	20
13. <i>Around the waist</i> .....	20
14. <i>Figure Eight</i> .....	21
15. <i>Head, Waist &amp; leg Rhytm</i> .....	21
16. <i>Figure Eight speed dribble</i> .....	21
17. <i>Straddle flip</i> .....	21
18. Pelaksanaan tes <i>dribling zig-zag</i> .....	29
19. Daerah sasaran <i>wall bounce</i> .....	29
20. Tempat pelaksanaan basket permenit .....	30
21. <i>Ballhandling (Around the waist)</i> .....	84
22. <i>Ballhandling (Around the Head)</i> .....	84
23. <i>Ballhandling (Figure Eight)</i> .....	84
24. <i>Ballhandling (Head, Waist &amp; Leg rhyt)</i> .....	84
25. Tes Wall Pass Siswa .....	85
26. Tes Dribbling Zig-zag.....	85
27. Pelatih dan Siswa SMK I Argamakmur .....	85
28. Peneliti Bersama Pengawas dan Pembantu Penelitian .....	85

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1.Program Latihan .....	52
2.Daftar Tes awal sebelum diberi perlakuan .....	55
3.Daftar Tes awal Keterampilan Bermain Siswa SMK 1 Argamakmur berdasarkan rangking .....	56
4.Daftar Tes Akhir Keterampilan Bermain Siswa SMK 1 Argamakmur berdasarkan rangking .....	57
5.Hasil rerata hitung dan standar deviasi antara <i>pre-post test</i> kelompok latihan bolabasket menggunakan <i>ballhandling</i> .....	58
6.Hasil rerata hitung dan standar deviasi antara <i>pre-post test</i> kelompok latihan bolabasket tanpa menggunakan <i>ballhandling</i> .....	59
7.Uji normalitas hasil tes akhir <i>dribling zig-zag</i> kelompok latihan menggunakan <i>ballhandling</i> .....	60
8.Uji normalitas hasil tes akhir <i>wall pass</i> kelompok latihan menggunakan <i>ballhandling</i> .....	61
9.Uji normalitas hasil tes akhir <i>Shoot under ring</i> kelompok latihan menggunakan <i>ballhandling</i> .....	62
10.Uji normalitas hasil tes akhir <i>dribling zig-zag</i> kelompok latihan yang tidak menggunakan <i>ballhandling</i> .....	63
11.Uji normalitas hasil tes akhir <i>wall pass</i> kelompok latihan yang tidak menggunakan <i>ballhandling</i> .....	64
12.Uji normalitas hasil tes akhir <i>Shoot under ring</i> kelompok latihan yang tidak menggunakan <i>ballhandling</i> .....	65
13.Hipotesis pertama terdapat pengaruh yang signifikan darilatihan <i>ballhandling</i> terhadap keterampilan bermain bolabasket pada item test <i>dribling zig-zag</i> .....	66
14.Hipotesis kedua terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan <i>ballhandling</i> terhadap keterampilan bermain bolabasket pada item test <i>wall pass</i> .....	67
15.Hipotesis ketiga tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan <i>ballhandling</i> terhadap keterampilan bermain bolabasket pada item test shoot under ring.....	68
16.Hipotesis keempat tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan tanpa <i>ballhandling</i> terhadap keterampilan bermain bolabasket pada item test <i>dribling zig-zag</i> .....	69

17. Hipotesis kelima tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan tanpa <i>ballhandling</i> terhadap keterampilan bermain bolabasket pada item test <i>wall pass</i> .....	70
18. Hipotesis keenam tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan tanpa <i>ballhandling</i> terhadap keterampilan bermain bolabasket pada item test shoot under ring .....	71
19. Hipotesis Ketujuh terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil <i>Post test</i> Antara Kelompok latihan bolabasket menggunakan <i>ballhandling</i> dengan Kelompok latihan bola basket tanpa menggunakan <i>ballhandling</i> terhadap keterampilan bermain bolabasket pada item <i>test Drible zig-zag</i> .....	72
20. Hipotesis Kedelapan terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil <i>Post test</i> Antara Kelompok latihan bolabasket menggunakan <i>ballhandling</i> dengan Kelompok latihan bolabasket tanpa menggunakan <i>ballhandling</i> terhadap keterampilan bermain bolabasket pada item <i>test Wall pass</i> .....	73
21. Hipotesis Kesembilan terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil <i>Post test</i> Antara Kelompok latihan bolabasket Menggunakan <i>ballhandling</i> dengan Kelompok latihan bola basket tanpa menggunakan <i>ballhandling</i> terhadap keterampilan bermain bolabasket pada item <i>test Shoot under ring</i> .....	74
22. Daftar Bilangan Dalam Badan Daftar .....	75
23. Daftar Luas Dibawah Lingkungan Normal Standar Dari 0 ke z .....	76
24. Daftar Nilai Kritis untuk Uji Lilliefors .....	77
25. Daftar Nama Pembantu dan Pengawas Penelitian .....	78
26. Surat izin melakukan penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	79
27. Surat izin melakukan penelitian dari Dinas Pendidikan Kota Argamakmur .....	80
28. Surat Keterangan selesai melaksanakan penelitian dari SMK 1 Argamakmur Bengkulu Utara.....	81
29. Surat peminjaman Meteran dari UPTD Balai Metrodologi.....	82
29. Surat peminjaman Stopwatch dari UPTD Balai Metrodologi.....	83
30. Dokumentasi .....	84

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Dalam perkembangannya, olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Hal ini sesuai dengan tujuan khusus dari aktivitas berolahraga yang dinyatakan Muchtar dalam Pebri (2008:1), yaitu "Kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani saja atau rekreasi, namun harus berfikir ke arah peningkatan prestasi untuk dapat meningkatkan nama bangsa digelanggang Internasional".

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 Nomor 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”.**

Rendahnya prestasi olahraga yang dicapai oleh masyarakat Indonesia khususnya cabang olahraga bolabasket merupakan salah satu akibat dari kurangnya beberapa faktor yang mendukung prestasi olahraga bolabasket itu sendiri, sehingga berakibat pada rendahnya kemampuan fisik, teknik, taktik dan juga berdampak pada mental para pemain.

Menurut pengamatan penulis pada saat melaksanakan kegiatan pengalaman kerja lapangan (PKL) di SMK Negeri I Argamakmur kegiatan ekstrakurikuler olahraga bolabasket merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang sangat disenangi oleh siswa. Sebab olahraga ini merupakan olahraga yang sering membawa nama baik sekolah menengah kejuruan ini baik itu di kecamatan kota, kabupaten maupun Provinsi Bengkulu. Kegiatan ekstrakurikuler bolabasket ini sudah berjalan dengan baik namun masih banyak juga kendala yang sering terjadi pada pemain pada saat melakukan pertandingan. Kendalanya antara lain: seringnya kehilangan bola pada saat melakukan penyerangan ke daerah lawan, kemampuan *dribbling*, *passing* dan *shooting* pemain yang tidak akurat, postur tubuh pemain yang berada di bawah pemain lawan.

Untuk mempelajari teknik-teknik keterampilan dasar bermain bolabasket yang baik, sangat dibutuhkan sekali oleh pemain teknik-teknik penguasaan bola (*ballhandling*). *Ballhandling* adalah suatu teknik dasar keterampilan memainkan bola yang ditujukan agar pemain mempunyai kemampuan untuk mengenali, menguasai dan memainkan bola agar teknik dasar lain dapat dilakukan dengan baik (Arifin, 2004:39).

Setelah seorang pemain dapat merasakan dan bisa menjiwai olahraga tersebut dengan keahlian penguasaan bola, juga dibutuhkan penguasaan teknik bermain basket 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 ialah kemampuan *dribbling*, *passing*, dan *shooting*. Ini merupakan keterampilan dasar bermain bolabasket yang harus dikembangkan dan dimiliki oleh pemain serta diberikan dalam setiap situasi latihan. (Fardi, 1999:24).

Dengan adanya pendapat-pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa *ballhandling* sangat berguna untuk mendukung siswa dalam menguasai teknik dasar dalam bermain bolabasket, khususnya siswa SMK Negeri I Argamakmur dalam melatih kemampuan *dribbling*, *passing*, dan *shooting* dalam bermain

bolabasket. Sebab dalam permainan bolabasket, *dribbling*, *passing*, dan *shooting* merupakan teknik dasar bermain bolabasket.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh *ballhandling* dalam latihan bolabasket terhadap keterampilan bermain bolabasket SMK Negeri I Argamakmur. Baik itu pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket, maupun siswa yang mengikuti pelajaran penjas pada materi permainan bola besar cabang olahraga bolabasket.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah ditulis 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 kemampuan bermain bolabasket Siswa SMK Negeri I Argamakmur Bengkulu Utara?
2. Kendala-kendala apa saja yang membuat pemain basket SMK Negeri I Argamakmur pada saat bermain sering kehilangan bola dan tidak bisa menguasai pertandingan dilapangan?
3. Bagaimanakah bentuk latihan yang seharusnya diberikan kepada pemain pada saat diberikan latihan kemampuan bermain bolabasket?

4. Bagaimanakah bentuk-bentuk *ballhandling* yang umumnya diberikan kepada pemain dalam meningkatkan keterampilan bermain bolabasket?
5. Sejauhmana pengaruh *ballhandling* dalam latihan bolabasket terhadap keterampilan bermain bolabasket?

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat keterbatasan waktu penulis dalam berbagai hal, segala permasalahan dalam penelitian ini penulis batasi pada pengaruh *ballhandling* dalam latihan bolabasket terhadap keterampilan bermain bolabasket Siswa SMK Negeri I Argamakmur Bengkulu Utara.

### **D. Perumusan Masalah**

Sesuai dengan pembatasan masalah yang telah ada, maka perumusan masalahnya adalah:

1. Bagaimanakah program latihan yang diberikan atau dijalankan oleh pelatih dalam mengembangkan keterampilan bermain bolabasket di SMK Negeri I Argamakmur Bengkulu Utara?
2. Apakah dengan diberikan *ballhandling* dalam latihan bolabasket dapat meningkatkan keterampilan bermain bolabasket?
3. Sejauhmana pengaruh *ballhandling* dalam latihan bolabasket terhadap keterampilan bermain bolabasket?

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini antara lain untuk mengetahui:

1. Efektifitas *ballhandling* dalam latihan bolabasket terhadap keterampilan bermain bolabasket.
2. Sejauhmana pengaruh *ballhandling* dalam latihan bolabasket terhadap keterampilan bermain bolabasket?

### **F. Kegunaan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini antara lain untuk:

1. Sebagai masukan bagi pelatih untuk mencoba memberikan *ballhandling* dalam latihan bolabasket kepada siswa dalam mengembangkan keterampilan bermain bolabasket.
2. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana kependidikan.
3. Sebagai bahan penelitian lebih lanjut.
4. Untuk mahasiswa FIK UNP, sebagai bahan referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Landasan Teori**

##### **1. Sejarah Bolabasket**

Fardi (1999:24) dalam bukunya mengatakan bahwa Permainan bolabasket diciptakan oleh seorang guru olahraga pendidikan jasmani di Amerika yang bernama Dr. James, A. Naismith pada tahun 1891. Bolabasket merupakan olahraga yang mengandung unsur-unsur gerakan yang kompleks dan beragam, artinya gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam bermain 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 gerak yang satu dengan yang lainnya (Arifin : 24).

Kemampuan keterampilan pemain untuk menampilkan berbagai macam gerakan dalam permainan bolabasket sangat bergantung pada penguasaan teknik-teknik dasar yang menunjang permainan ini. Dengan teknik dasar yang baik dan benar maka efisiensi dan efektifitas gerak akan dicapai yang selanjutnya akan membuahkan keterampilan yang berkualitas (Fardi ,1999:24).

Berdasarkan kutipan di atas 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 cara yang dikembangkan dalam praktek untuk memecahkan suatu tugas gerakan tertentu dengan seefisien mungkin.

Adapun teknik-teknik dasar yang harus dimiliki terlebih dahulu oleh siswa dalam mempelajari bentuk permainan bolabasket antara lain yaitu:

a. *Menggiring (dribbling)*

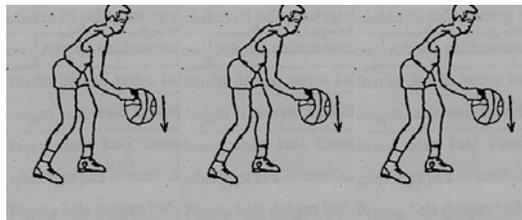
*Menggiring* merupakan bentuk gerakan membawa bola yang disyahkan oleh peraturan. Keterampilan ini juga merupakan kemahiran yang harus dikuasai oleh pebolabasket. Untuk membawa maju bola pemain harus memantulkan bola terlebih dahulu kelantai dengan salah satu tangannya atau berselang-seling dengan kedua tangan (Fardi, 1999:32).

Arifin (2004:44) juga berpendapat bahwa "*Menggiring* atau membawa bola merupakan *skill* yang harus dikembangkan dan dilakukan dalam setiap situasi latihan. Semakin tinggi peningkatan kemampuan *dribble*, semakin percaya diri pemain dalam bermain bolabasket". Dalam bukunya tentang metode

pelatihan dasar bolabasket, Arifin (2004:45) juga menjelaskan tentang bentuk-bentuk teknik *dribbling* antara lain:

#### a.1 *Control dribble*

*Control dribble* berarti posisi bola selalu dekat dengan badan dan berada dalam penguasaan pemain atau terkontrol, sehingga menyulitkan bagi lawan untuk mencuri bola.



Gambar 7. *Control dribble* (Arifin, 2004:46)

#### a.2 *Speed dribble*

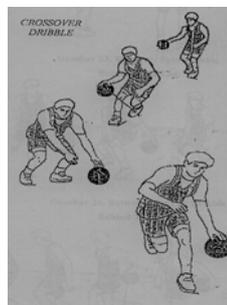
Bola selalu tinggi dengan posisi badan tegak agak condong kedepan. Dengan posisi badan tegak, pemain bisa melihat dimana posisi lawan dan posisi kosong untuk mengoper bola ke teman satu tim dan dapat menggiring bola dengan cepat.



Gambar 8. *Speed dribble* (Arifin, 2004: 47).

### a.3 Crossover Dribble

*Crossover Dribble* adalah gerakan menggiring bola didepan badan dengan menyilangkan arah bola kekiri dan kekanan. Gerakan menggiring bola dilakukan secara bergantian menggunakan kedua tangan secara bergantian. Gerakan ini biasanya digunakan untuk mengecoh lawan pada saat menggiring bola ke arah *ring* lawan



Gambar 9. *Crossover dribble*(Arifin, 2004: 47)

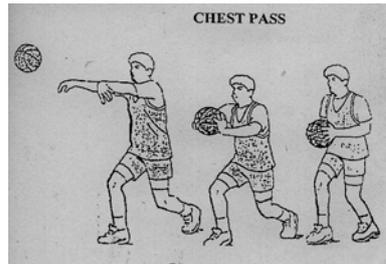
### b. Melempar (*passing*)

*Passing* merupakan bukti bahwa olahraga bolabasket adalah olahraga beregu, dimana dengan *passing* pemain dituntut bekerja sama dengan pemain lain dalam timnya untuk dapat bermain dengan baik menuju kemenangan dalam pertandingan (Fardi, 1999: 25).

Adapun bentuk-bentuk *passing* yang umumnya diajarkan kepada siswa antara lain:

### b.1 *Chest Pass*

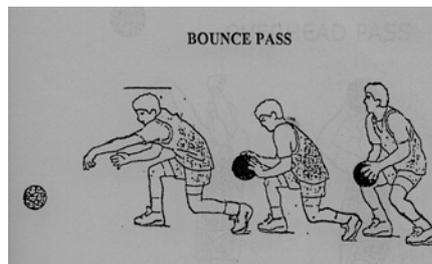
*Chest Pass* adalah menolakkan bola dari dada kepada teman dengan arah mendatar dan penerimaan bola oleh teman juga diusahakan setinggi dadanya



Gambar 10. *Chest Pass* (Arifin, 2004:52)

### b.2 *Bounce Pass*

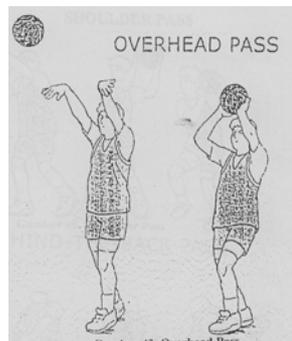
*Bounce Pass* adalah operan bola yang dilakukan dengan memantulkan bola kelantai terlebih dahulu sebelum diterima oleh teman.



Gambar 11. *Bounce Pass* (Arifin, 2004: 53)

### b.2 *Overhead Pass*

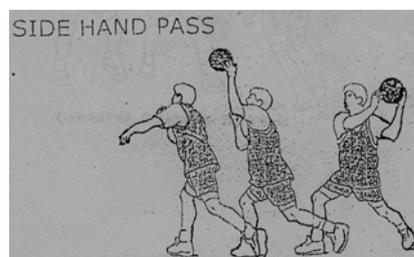
*Overhead Pass* adalah operan yang dilakukan dari atas kepala dan biasanya dilaksanakan dengan dua tangan.



Gambar 12. *Overhead Pass* (Arifin, 2004:54)

### b.3 *Side Hand Pass*

*Side Hand Pass* adalah operan yang juga dilakukan dari samping atas kepala hanya saja ayunan tangan dilakukan dari samping belakang kepala sehingga bola bisa lebih jauh dilempar kedepan. Operan ini biasanya digunakan oleh pemain untuk melakukan serangan balik.



Gambar 13. *Side Hand Pass* (Arifin, 2004:54)

### c. Menembak (*shooting*)

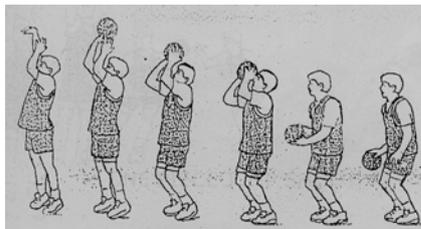
Menembak adalah suatu cara memasukkan bola kedalam keranjang atau *ring* lawan. Dengan memasukkan ke keranjang lawan ini maka *score*/nilai akan diraih dan kemenangan regu dalam suatu pertandingan ditentukan oleh

banyaknya nilai tembakan yang masuk ke-*ring* lawan (Fardi, 1999:35).

Adapun bentuk *shooting* yang umumnya dipelajari dan diajarkan kepada seorang pemain basket adalah:

#### c.1 *One Hand Set Shoot*

*One handed set shoot* adalah tembakan dengan menggunakan satu tangan. Biasanya digunakan untuk tembakan bebas



Gambar 14. *One Hand Set Shoot* (Arifin, 2004:64)

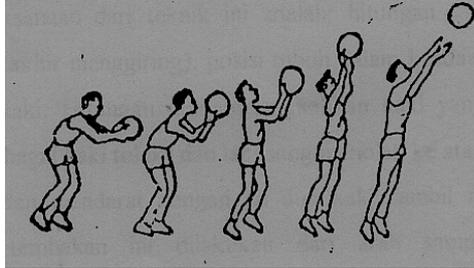
#### c. 2 *Jump Shoot*

*Jump Shoot* adalah tembakan yang juga menggunakan satu tangan, yang membedakannya adalah tembakan ini dilakukan sambil melompat.



Gambar 15. *Jump Shoot* (Arifin, 2004:65)

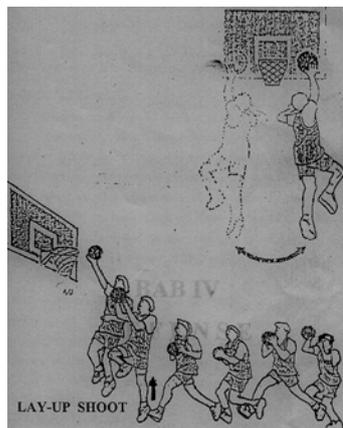
c. 3 Tembakan dengan dua tangan didepan dada



Gambar 16. Tembakan dua tangan depan dada (Fardi, 1999: 40)

c. 4 *Lay-up Shoot*

*Lay-up Shoot* adalah suatu tembakan trobosan yang dilakukan oleh pemain untuk memperoleh peluang sebanyak-banyaknya. Sebab tembakan ini dilakukan dengan awalan lari dan diakhiri dengan tubuh melayang dan tangan mengayunkan bola ke arah *ring* sedekat mungkin



Gambar 17. *Lay-up shoot* (Arifin, 2004:67)

## 2. Hakikat Latihan

*Paulus Levinus Pasurney* (2001:1) dalam bukunya menyatakan bahwa latihan diartikan sebagai usaha untuk meningkatkan atau mempertahankan prestasi baik di olahraga prestasi, olahraga sekolah, olahraga masa maupun olahraga kesegaran jasmani dan termasuk juga olahraga pencegahan dan rehabilitasi.

*Astrand* dan *Rodhal* dalam *Arsil* (1999:3) juga menyatakan bahwa “Latihan olahraga merupakan 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 jenjang 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.

*Morehouse* dan *Miller* dalam *Arsil* (1999:4) menyatakan “Melalui latihan seseorang mempersiapkan diri untuk mencapai tujuan tertentu”. Disebutkan dalam istilah fisiologisnya, seseorang mengejar tujuan untuk meningkatkan sistem organisme dalam meningkatkan kesegaran jasmani sehingga diharapkan dapat mempermudah seseorang untuk meningkatkan prestasi. Perubahan yang terjadi akibat latihan yang teratur dan terprogram sesuai dengan prinsip-prinsip latihan merupakan adaptasi tubuh terhadap beban latihan yang diberikan.

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

a. Intensitas latihan

Intensitas latihan adalah kualitas atau tingkat kesukaran yang dialami atlet dipandang dari segi beban latihan. Ukuran intensitas tergantung pada ciri-ciri khusus dari unsur yang

dibina. Contohnya, kecepatan lari diukur dengan menit/detik, kekuatan diukur dengan pound/kg. Disamping itu diketahui juga efek latihan masih dipengaruhi oleh tingkat kebugaran yang dimiliki oleh setiap pemain masing-masing. Seorang yang mempunyai kebugaran yang tinggi, memerlukan intensitas yang lebih tinggi pula untuk mendapatkan hasil latihan. Sedangkan yang tingkat kebugarannya rendah dengan intensitas latihan yang lebih rendah sudah akan mendapatkan kemajuan dalam tingkat kebugaran (Muchtar, 1992:32).

Pada olahraga permainan, kebutuhan intensitas dalam setiap latihan akan sulit diketahui hal ini disebabkan karena irama permainan relative sangat cepat sedangkan intensitasnya selalu berubah-ubah antara maksimal dan rendah. Untuk memenuhi tuntutan, maka dalam program latihan harus memasukkan sejumlah kerja dengan perubahan variasi intensitas yang dilakukan terus menerus (Syahara, 2006:18)

b. Lama Latihan

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 dilaksanakan. Hal ini disesuaikan dengan

pendapat Suhairi dalam Pebri (2008:26) yang mengatakan bahwa lamanya latihan idealnya selama 60 sampai 70 menit.

c. Volume Latihan

Volume latihan maksudnya yakni banyak kalinya latihan dilakukan. Dalam hal ini termasuk repetisi atau pengulangan setiap macam bentuk latihan dan jumlah set dari repetisi. Hal ini sesuai dengan pendapat Ronaldi (1998:21), yaitu latihan yang memberikan efek setelah enam minggu dan akan terlihat perubahan kemampuannya sebanyak 30% apabila dilakukan selama 3 kali pertemuan dalam seminggu.

Menurut *Rothing* dan *Grossing* dalam Syafruddin (1996) "Memilih bentuk latihan merupakan hal yang penting dalam usaha meningkatkan prestasi atlet pada cabang olahraga". Efektifitas bentuk-bentuk latihan diperlukan dalam melaksanakan latihan yang sesuai dengan tuntutan cabang olahraga yang akan dilatih.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa latihan sangat penting untuk usaha peningkatan keterampilan individu dalam meningkatkan prestasi olahraga. Dengan diberikan bentuk latihan secara *continue* maka akan didapatkan hasil latihan yang baik dan sesuai yang diharapkan sebelumnya.

### 3. Hakikat *Ballhandling*

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.

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.

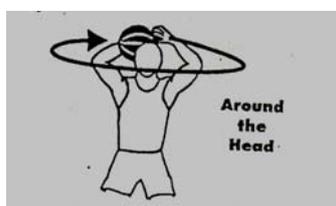
Dalam bolabasket khususnya dalam pelaksanaan *dribbling*, *passing* dan *shooting*, *ballhandling* adalah salah satu keterampilan dasar yang dituntut harus dimiliki oleh setiap pemain. *Ballhandling* dibutuhkan pemain untuk dapat menguasai bola pada saat bermain dan bertanding sehingga berfungsi agar bola sulit dirampas oleh lawan, kesempatan untuk mengatur irama

permainan, menarik lawan dan mencari kesempatan untuk melakukan *shooting* ke-*ring* lawan akan tercipta dengan baik.

Mengingat begitu pentingnya *ballhandling* dalam meningkatkan keterampilan dasar bermain bolabasket, untuk itu sangat dibutuhkan bentuk-bentuk latihan *ballhandling* yang dapat meningkatkan keterampilan pemain, sehingga dengan meningkatnya kemampuan *dribbling*, *passing* dan *shooting* maka latihan berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan bermain bolabasket.

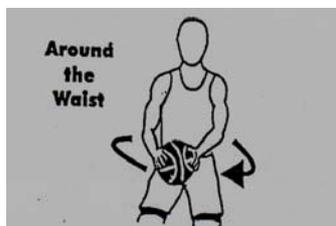
Di antara bentuk latihan *ballhandling* yang secara umum telah digunakan antara lain adalah:

1. Melingkari Kepala (*Around the head*)



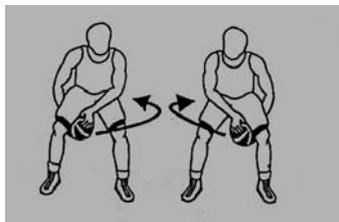
Gambar 1. *Around the head* (Arifin, 2004:39)

2. Melingkari Pinggang (*Around the waist*)



Gambar 2. *Around the waist* (Arifin, 2004:40)

3. Angka 8 (*Figure Eight*) gerakan membentuk angka delapan



Gambar 3. *Figure Eight* (Arifin, 2004:40)

4. Melingkari kepala, pinggang, dan kaki (*Rhythm drill*).



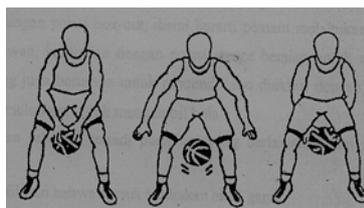
Gambar 4. *Head, Waist & leg Rhythm* (Arifin, 2004:41)

5. *Dribbling* ditempat membentuk angka delapan dengan posisi badan jongkok agak rendah (*Figure Eight speed dribble*)



Gambar 5. *Figure Eight speed dribble* (Arifin, 2004:42)

6. Melakukan *drill* penguasaan keseimbangan bola dengan posisi badan jongkok agak rendah (*Straddle flip*)



Gambar 6. *Straddle flip* (Arifin, 2004:42)

#### 4. Keterampilan Bermain Bolabasket

Adnan (2005:41) menjelaskan bahwa keterampilan bermain adalah suatu keterampilan seseorang dalam melakukan berbagai teknik-teknik bermain dalam suatu cabang olahraga. Jadi keterampilan bermain bolabasket disini dimaksudkan adalah keterampilan seorang pemain basket dalam melakukan teknik-teknik yang ada dalam permainan bolabasket. Seorang pemain basket jika dia sudah menguasai teknik-teknik dasar bermain bolabasket maka pemain tersebut akan menjadi seorang pemain yang handal.

#### B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori dapat digambarkan pengaruh ballhandling dalam latihan bolabasket terhadap keterampilan bermain bolabasket sebagai berikut:

Keterampilan Bermain Bolabasket	Latihan Bolabasket	
	<i>Ballhandling</i>	Tanpa <i>ballhandling</i>
<i>Drible Zig-zag</i>	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$
<i>Wall Pass</i>	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$
<i>Shoot Under Ring</i>	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$

### C. Hipotesis

Sesuai dengan penelitian ini serta berdasarkan kajian pustaka, maka dalam penelitian ini diajukan hipotesis yakni:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *ballhandling* terhadap keterampilan bermain bolabasket pada item *test Drible zig-zag*
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *ballhandling* terhadap keterampilan bermain bolabasket pada item *test Wall Pass*
3. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *ballhandling* terhadap keterampilan bermain bolabasket pada item *test Shoot Under Ring*
4. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan bola basket tanpa *ballhandling* terhadap keterampilan bermain bolabasket pada item *test Drible zig-zag*
5. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan bola basket tanpa *ballhandling* terhadap keterampilan bermain bolabasket pada item *test Wall Pass*
6. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan bola basket tanpa *ballhandling* terhadap keterampilan bermain bolabasket pada item *test Shoot Under Ring*

7. Terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil *Post test* Antara Kelompok latihan bolabasket menggunakan *ballhandling* dengan Kelompok latihan bola basket tanpa menggunakan *ballhandling* terhadap keterampilan bermain bolabasket pada item *test Drible zig-zag*
8. Terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil *Post test* Antara Kelompok latihan bolabasket menggunakan *ballhandling* dengan Kelompok latihan bola basket tanpa menggunakan *ballhandling* terhadap keterampilan bermain bolabasket pada item *test Wall Pass*
9. Terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil *Post test* Antara Kelompok latihan bolabasket menggunakan *ballhandling* dengan Kelompok latihan bola basket tanpa menggunakan *ballhandling* terhadap keterampilan bermain bolabasket pada item *test Shoot Under Ring*

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

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

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *ballhandling* terhadap keterampilan bermain bolabasket pada item *test Dribble zig-zag* dimana  $t_{hit} = 3,01 > t_{tab} = 2,26$ .
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *ballhandling* terhadap keterampilan bermain bolabasket pada item *test Wall Pass* dimana  $t_{hit} = 3,06 > t_{tab} = 2,26$ .
3. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *ballhandling* terhadap keterampilan bermain bolabasket pada item *test Shoot Under Ring* dimana  $t_{hit} = 3,05 > t_{tab} = 2,26$ .
4. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan bola basket tanpa *ballhandling* terhadap keterampilan bermain bolabasket pada item *test Dribble zig-zag* dimana  $t_{hit} = 1,61 < t_{tab} = 2,26$ .
5. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan bola basket tanpa *ballhandling* terhadap keterampilan bermain bolabasket pada item *test Wall Pass* dimana  $t_{hit} = 2,25 < t_{tab} = 2,26$ .
6. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan bola basket tanpa *ballhandling* terhadap keterampilan bermain bolabasket pada item *test Shoot Under Ring* dimana  $t_{hit} = 1,38 < t_{tab} = 2,26$ .

7. Dengan memberikan latihan *ballhandling* dalam latihan bolabasket akan memberikan pengaruh yang lebih efektif terhadap peningkatan keterampilan bermain bolabasket. Dari hasil analisis Terdapat peningkatan hasil rerata hitung *dribble zig-zag pre-post test* 12,98-11,58 sebesar 1,40 detik, peningkatan hasil rerata hitung *wall pass pre-post test* 48-60 sebesar 12 poin, dan peningkatan hasil rerata hitung *shoot under ring pre-post test* 12-17 sebesar = 5 poin.
8. Dengan memberikan latihan bolabasket tanpa *ballhandling* tidak memberikan pengaruh yang efektif terhadap peningkatan keterampilan bermain bolabasket. Dari hasil analisis tidak terdapat Peningkatan hasil rerata hitung *dribble zig-zag pre-post test* 13,19-13,40 sebesar 0,21 detik, peningkatan hasil rerata hitung *wall pass pre-post test* 47-52 sebesar 5 poin, dan peningkatan hasil rerata hitung *shoot under ring pre-post test* 11-14 sebesar = 3 poin.
9. Dari hasil analisis rerata hitung bahwa *ballhandling* dalam latihan bolabasket memberikan pengaruh yang lebih efektif terhadap peningkatan keterampilan bermain bolabasket.

## **B. Saran**

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

1. Bagi pelatih dan guru penjas disarankan dalam latihan bolabasket hendaknya lebih dahulu memberikan bentuk latihan *ballhandling* untuk meningkatkan keterampilan bermain siswa atau atlit.
2. Disarankan untuk lebih memperhatikan variabel lain juga dapat mempengaruhi keterampilan bermain seperti, postur tubuh, kondisi fisik dan sebagainya.
3. Bagi peneliti yang berminat meneliti lebih lanjut disarankan untuk dapat memperbanyak jumlah sampel.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, Aryadie (2005) *Tes Dan Pengukuran Olahraga* . Padang
- Arifin, Mochamad. (2004) *Metoda Pelatihan Bolabasket Dasar* . Surabaya, diktat
- Arsil. (1999) *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP
- Fardi, Adnan. (1999) *Bola basket Dasar*, Padang : FIK UNP  
(2008) *Statistik Lanjutan*, Padang, Diktat
- Levinus, Paulus. (2001). *Latihan Fisik Olahraga*, Indonesia : Pusat Pendidikan dan Penataran Bidang Penelitian dan Pengembangan KONI Pusat
- Muchtar, Remmy. (1992). *Olahraga pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan tinggi proyek pembinaan tenaga pendidikan.
- Pebri, Taufik (2008) *Perbedaan Hasil Latihan Dribbling Zig-Zag dan Dribbling Bolak-Balik Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola SMP Negeri 13 Padang*. Padang : FIK UNP
- Ronaldi, (1998). *Pengaruh Metode Latihan Terhadap Prestasi Belajar Groundstroke Dalam Permaian Tennis Lapangan* (Laporan Hasil Penelitian). FPOK IKIP Padang. Padang
- Sudjana. (1999). *Metoda Statistik*. Bandung. Transito
- Suharto, Ing.dkk. (2004). *Perekayasaan Metodologi Penelitian*. NDI Offset. Yogyakarta
- Syafruddin. (1996). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang. FIK UNP
- Syahara, Sayuti (2006) *Volume, Intensitas dan Densitas latihan*. Padang: FIK UNP.
- Undang-Undang Negara Republik Indonesia No.3 (2005). Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta. Menpora