

**PENGARUH LATIHAN *BALLHANDLING HEIGHT FREKUENSI* DAN
BARRIER TRAINING TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING*
BOLABASKET**

(Studi Eksperimen pada Atlet Klub Plaza Kota Arga Makmur Kabupaten
Bengkulu Utara Provinsi Bengkulu)

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada Fakultas
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Anang Idris
15086073

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Pengaruh Latihan *Ballhandling Height Frekuensi* Dan *Barrier Training* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bolabasket Studi Eksperimen Pada Klub Plaza Kota Arga Makmur Kab. Bengkulu Utara Prov. Bengkulu**

Nama : **Anang Idris**

NIM : **15086073**

Program Studi : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

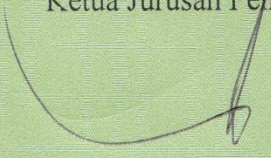
Jurusan : **Pendidikan Olahraga**

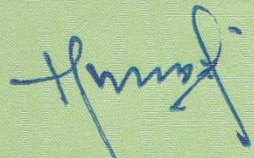
Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**

Padang, Februari 2019

Menyetujui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Disetujui Oleh :
Pembimbing


Drs. Zarwan, M. Kes
Nip: 19611230 198803 1 003


Drs. Madri M. M. Kes. AIFO
NIP. 19600916 198403 1 002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan
Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Judul : Pengaruh Latihan *Ballhandling Height Frekuensi*
Dan *Barrier Training* Terhadap Kemampuan
Dribbling Bolabasket Studi Eksperimen Pada Klub
Plaza Kota Arga Makmur Kab. Bengkulu Utara
Prov. Bengkulu

Nama : Anang Idris

NIM : 15086073

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

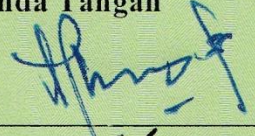
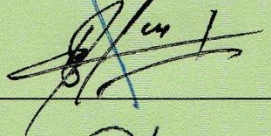
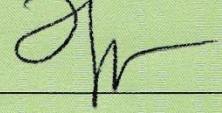
Padang, Februari 2019

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Madri M, M.Kes. AIFO
2. Sekretaris : Dr. Syahrastani, M.Kes. AIFO
3. Anggota : Dr. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO

1. 
2. 
3. 

SURAT PERYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Ballhandling Height Frekuensi* dan *Barrier Training* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bolabasket (Studi Eksperimen Pada Atlet Klub Plaza Kota Arga Makmur Kabupaten Bengkulu Utara Provinsi Bengkulu)” adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas di cantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan dalam kepustakaan.

Padang, Februari 2019
Yang Menyatakan



Anang Idris
15086073

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh...

"Barang siapa yang bersungguh-sungguh, sesungguhnya kesungguhan tersebut untuk kebaikan dirinya" (Qs. Al-Ankabut : 6)

"Niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat" (QS. Al-Mujadilah : 11)

Alhamdulillah... Alhamdulillahirobbil'alamin...

Puji syukur kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah memberikan kesehatan dan kekuatan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam tetap tucurahkan kepada Nabi Besar, Nabi Muhammad Shallallahu'alaihi Wassalam yang telah membawa umatnya dari alam kebodohan hingga alam yang penuh dengan ilmu pendidikan seperti yang dirasakan saat ini.

"Teruntuk Bapak (Junaidi) dan Ibu (Ranina Wati)"

Kupersembahkan karya kecil ini kepada kedua orang tua tercinta yang tulus dan penuh ikhlas memberikan kasih sayang yang tiada hentikepada anak-anaknya. Untuk keluarga besarku ungkapan terimakasih motivasi, saran, dan semangatnya untuk ku, kakak dan untuk adikku tetap semangat dalam belajar, jangan bosan-bosannya memberikan prestasi terbaikmu, buat Bapak dan Ibu tersenyum haru akan kebanggaan melihat cita-citamu tercapai. I Love My Family...

"Manusia adalah makhluk sosial, maka dari itu manusia tidak akan bisa hidup tanpa bantuan orang lain. Tempat keluh kesah, canda tawa, bertukar pikiran, ilmu, dan pengalaman tak lain ialah sahabat-sahabat ku"

"Tanpa mereka aku bukan siapa-siapa dan takkan jadi apa-apa"

Maka dari itu izinkan aku mempersembahkan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada seluruh guru SMK N 1 Bengkulu Utara, keluarga 15 : Ade, Aprinico, Ivan, Ayu, Genta, Bobby, Rendra, Eci, Lujeng, Rizka, Suci, Zikra, Yola, Nandi, Aprizal(Ujang). Keharmonisan bahtera keluarga yang lebih dari persahabatan ini jangan pernah berakhir, bahkan setiap detik pun jangan pernah dilupakan untuk kebersamaan yang telah kita lalui. Terimakasih Imprasabu 15 : Rahma, Ade, Indah, Mita, Rendra, Rida, Anggi, Delfi, Putri, Santi, Yuda. Adik, kakak dan teman-teman tercinta ara, ani, sintia, anggun, tomi p, dimas, ayi, tomi y, nur, neni, mira, dang redy, bang widy, lelek. Terimakasih untuk senior puyuh 10 : Bang Fredi, Bang Chotil, Bang Japek, Bang Sandi, Bang Rival, Bang Mul, Bang Gun, Bang Hendri, Bang Pale, Bang Angga, Bang Dika, Bang Erik, Bang Tomi,

Bang Fadil, Bang Dendi, Bang Wega(Alm) TRIP SUMBAR 2016. Terimakasih keluarga kontrakan Saburai Camp : Rasit, Ivan, M. Edo, Iujeng, Mul, Hartono, Eko, Dayat, Agung, Angga, Dhanan, Edo S., Ari (Tukinyong), Ayik, dan Tiyo. Kurang lebih 3,5 tahun menjadi tempat berteduh dari basahnya hujan, panasnya matahari. Lanjutkan tongkat estafet nama Saburai Camp itu kepada penerus kalian, supaya suatu saat nanti bila ke Padang bisa singgah dan berteduh di kontrakan tercinta.

'Terimakasih kepada Dina Febrianti yang telah banyak berjasa memberikan motivasi dalam dunia perkuliahan, menjadi wanita yang begitu baik dan ucapan maaf sebesar-besarnya jika ada salah selama ini. Kalimat terucap tak semuanya dari lisan ketika tubuh tak bisa berbohong maka hati tak bisa melupakan.'

Terkahir orang-orang sangat berjasa hingga aku sampai dititik ini yaitu : Ibu Nurhaida, Bicik pita, Pak Kardinal, Ibu Iin dan masih banyak lain yang tidak bisa disebutkan satu-persatu

"real life"

Susunan kata demi kata menjadi kalimat yang dapat ku persembahkan untuk semuanya.
Terucapkan terimakasih yang tak terhingga dariku.
Atas kekhilafan dan kekuranganku, mohon di maafkan.

*Wabillahi Taufiq Wal Hidayah
Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Penulis



Anang Idris, S.Pd

ABSTRAK

Anang Idris (2019): “Pengaruh Latihan *Ballhandling Height Frekuensi* dan *Barrier Training* Terhadap Kemampuan *Dribbling* BolaBasket (Studi Eksperimen pada Atlet klub Plaza Kota Arga Makmur Kabupaten Bengkulu Utara Provinsi Bengkulu)”.

Masalah penelitian adalah rendahnya kemampuan *dribbling* atlet bola basket pada klub Plaza kota Arga Makmur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ballhandling height frekuensi* dan *barrier training* terhadap kemampuan *dribbling* bola basket pada atlet klub Plaza Kota Arga Makmur.

Penelitian ini merupakan eksperimen semu (*quasi exsperimental*). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet klub Plaza Kota Arga Makmur yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*, yakni sampel yang berjumlah 20 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan tes awal kemampuan *dribbling zig-zag*. Kemudian dilakukan pembagian menjadi dua kelompok dengan menggunakan metode *matchinng sample*. Analisis data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil analisis data diperoleh hasil : Terdapat pengaruh latihan *ballhandling Height frekuensi* yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* bolabasket pada atlet klub Plaza Kota Arga Makmur, dimana hasil analisis *paired t-test* pada signifikansi 0.05α , diperoleh harga $t_{\text{hit}} = 30.31 > t_{\text{tab}} 2.262$. Terdapat pengaruh latihan *ballhandling Barrier Training* yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* bolabasket pada atlet klub Plaza Kota Arga Makmur, dimana hasil analisis *paired t-test* pada signifikansi 0.05α , diperoleh harga $t_{\text{hit}} = 30.63 > t_{\text{tab}} 2.262$.

Kata Kunci : *Ballhandling height Frekuensi, Barrier Training, Dribbling*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta shalawat dan salam tercurah kepada nabi besar Muhammad Shallallahu'alaihi Wassalam, beserta keluarganya hingga akhir zaman, demikian juga penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada kedua orang tua, dimana atas asuhan dan didikan serta perhatian keduanya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan *Ballhandling Height Frekuensi* dan *Barrier Training* Terhadap Kemampuan *Dribbling* BolaBasket (Studi Eksperimen pada Atlet klub Plaza Kota Arga Makmur Kabupaten Bengkulu Utara Provinsi Bengkulu)”**. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Drs. Madri M, M.Kes. AIFO selaku pembimbing, yang telah membimbing saya dalam penulisan skripsi ini sehingga Skripsi ini menjadi lebih baik.

2. Dr. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO dan Dr. Syahrastani, M.Kes. AIFO yang telah memberikan nasehat dan masukan yang bermanfaat dalam penulisan Skripsi ini.
3. Drs. Suwirman, M.Pd selaku Pembimbing Akademik
4. Ayahanda Junaidi dan Ibunda Ranina Wati orang tua terhebat dalam hidup penulis, yang selalu memberikan motivasi dan saran baik moril maupun materil demi terselesaikannya pendidikan anaknya ini.
5. Drs. Kardinal selaku pelatih klub Plaza Kota Arga Makmur yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk melakukan penelitian guna menyelesaikan Skripsi ini.
6. Prof. H. Ganefri Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang beserta Staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan Skripsi ini.
7. Dr. Zalfendi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Beserta staf pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Seluruh civitas akademika Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan, motivasi dan saran serta kelancaran dalam menyelesaikan Skripsi ini.
10. Seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

11. Dan kepada semua pihak yang tidak mungkin penulis sebutkan satu persatu, yang telah bersedia berpartisipasi dalam memberikan semangat, motivasi, bantuan, dan dukungan, baik secara moril maupun materil kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah Subhanahu Wa Ta'ala memberikan balasan yang setimpal dan Skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	HALAMAN
ABSTRAK.	i
KATA PENGANTAR.	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR GRAFIK.	xi
DAFTAR LAMPIRAN.	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS.....	7
A. Kajian pustaka dan hipotesis.....	7
1. Kemampuan <i>Dribbling</i> Bola basket.....	7
2. Prinsip-prinsip Latihan Teknik.....	14
3. Latihan.....	16
4. Latihan <i>ballhandling Height Frekuensi</i>	20
5. Latihan <i>Ballhandling Barrier Training</i>	21

6. <i>Ballhandling</i> Individual.....	21
7. <i>Ballhandling</i> Berpasangan.....	27
B. Kajian kondisi fisisk.....	31
1. Kondisi fisik.....	31
2. Sistem energi latihan.....	35
C. Penelitian Yang Relevan	38
D. Kerangka Konseptual.....	39
E. Hipotesis.....	40
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	41
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	41
B. Defenisi Operasional Variabel Penelitian	42
C. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	42
D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	43
E. Prosedur Penelitian.....	44
F. Rancangan Validitas (Eksternal dan Internal) Penelitian.....	45
G. Teknik Analisis Data	46
H. Pelaksanaan Perlakuan	47
BAB VI ANANLISIS DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Deskripsi Data Penelitian.....	49
1. Data penelitian.....	49
2. Uji Persyaratan.....	54
B. Pembahasan.....	56
C. Keterbatasan Penelitian.....	59

BAB V PENUTUP.....	63
A. Kesimpulan.....	63
B. Saran.....	63
DAFTAR PUTAKA.. ..	64

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kerangka konseptual.....	40
2. Pengawas dan tenaga pembantu	45
3. Deskripsi data penelitian.....	49
4. Distribusi frekuensi hasil data pre-test Kemampuan <i>dribbling</i> latihan <i>ballhandling height frekuensi</i>	50
5. Distribusi frekuensi hasil data post-test Kemampuan <i>dribbling</i> latihan <i>ballhandling height frekuensi</i>	51
6. Distribusi frekuensi hasil data pre-test Kemampuan <i>dribbling</i> latihan <i>ballhandling barrier training</i>	52
7. Distribusi frekuensi hasil data post-test Kemampuan <i>dribbling</i> latihan <i>ballhandling barrier training</i>	53
8. Uji normalitas data.....	54
9. Uji homogenitas varian data penelitian.	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Low Dribble</i>	9
2. <i>Speed Dribble</i>	10
3. <i>Change of pace dribble</i>	10
4. <i>Crossover dribble</i>	11
5. <i>Head and shoulders move</i>	11
6. <i>Head and shoulders Crossover move</i>	11
7. <i>Reverse/spin dribble</i>	12
8. <i>Behind the back dribble</i>	13
9. <i>Between the legs dribble</i>	13
10. <i>Around the waist</i>	24
11. <i>Around The Head</i>	24
12. <i>Head, Waist & leg</i>	25
13. <i>Figure Eight with one bounce</i>	25
14. <i>Figure Eight speed dribble</i>	26
15. <i>Between the legs dribble</i>	26
16. <i>One Hand Around the Leg With One Bounce</i>	26
17. <i>Bluur</i>	27
18. <i>Front and rear crossover</i>	27
19. <i>Melingkari Kepala Berpasangan</i>	29
20. <i>Melingkari Pinggang Berpasangan</i>	29

21. Membentuk angka 8 berpasangan	30
22. Melingkari Kaki Berpasangan	30
23. <i>Control Dribble</i> Berpasangan	30
24. . <i>Spin Dribble</i> Berpasangan	31
25. <i>Behind the back</i> Berpasangan	31
26. Sistem energi.....	38
27. Desain Penelitian.	41
28. Pelaksanaan Tes <i>Dribbling Zig-zag</i>	44
29. Foto Bersama Atlet Putra dan Putri Serta Pelatih dan Asisten Pelatih Klub PLAZA.	95
30. Pengarahan kepada Atlet Putra.....	95
31. Pemanasan.....	95
32. Tes Awal Dribble Zig-zag.....	96
33. Latihan Angka 8 (Figure eight with one bounce).....	97
34. <i>Change of pace dribble</i>	97
35. <i>Around the head</i> berpasangan.....	97
36. <i>Control Dribble</i> Berpasangan.....	98
37. <i>Front and rear crossover</i>	98
38. <i>Between the legs dribble</i>	98
39. <i>Spin Dribble</i> berpasangan.....	99
40. <i>Behind the back dribble berpasangan</i>	99
41. Tes Akhir Dribble Zig-zag.	99
42. Alat yang digunakan dalam penelitian ini	100

DAFTAR GRAFIK

Grafik

1. Distribusi frekuensi hasil data pre-test Kemampuan
dribbling latihan *ballhandling height frekuensi*..... 50
2. Distribusi frekuensi hasil data post-test Kemampuan
dribbling latihan *ballhandling height frekuensi*..... 51
3. Distribusi frekuensi hasil data pre-test Kemampuan
dribbling latihan *ballhandling barrier training*..... 52
4. Distribusi frekuensi hasil data post-test Kemampuan
dribbling latihan *ballhandling barrier training*..... 53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Program latihan ballhandling height frekuensi	66
2. Program latihan ballhandling barrier training.	73
3. Data Awal Sampel.	80
4. Fre-test dan post-test dribble zig-zag.	81
5. Uji Normalitas.....	82
6. Pengujian Hipotesis.....	86
7. Nilai Kritis untuk uji liliefors.....	89
8. Tabel normal standar (baku) dari 0 ke z.	90
9. Nilai Presentil untuk distribusi F.	91
10. Nilai Presentil untuk distribusi t.....	94
11. Dokumentasi Penelitian.	95

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bolabasket merupakan olahraga yang mengandung unsur-unsur gerakan yang kompleks. 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 efesiensi dan efektifitas gerak akan dicapai yang selanjutnya akan membuahkan kemampuan yang berkualitas. Untuk dapat bermain bolabasket dengan baik maka masing-masing unsur gerakan tersebut harus dipelajari satu persatu.

Dribbling pada prinsipnya membawa bola dengan memantulkan menggunakan satu tangan dilakukan berjalan atau berlari. Oliver (2007 : 49) menyatakan bahwa ”menggiring adalah salah satu teknik dasar bolabasket yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, karena kemampuan ini sangat penting bagi setiap atlet yang terlibat dalam bermain bolabasket. Artinya tanpa kemampuan *dribbling*, atlet tidak mampu untuk bermain dengan baik. Di sisi lain kemampuan dasar seperti *dribbling* merupakan kemampuan awal yang wajib dikuasai atlet hingga ia dapat berprestasi dengan baik.

Kemampuan *dribbling* merupakan kemahiran yang harus dikuasai oleh atlet dan merupakan prasyarat agar atlet dapat merealisasikan berbagai teknik bermain. Atlet yang memiliki kemampuan *dribbling* tinggi, sangat membantu team secara keseluruhan, seperti mengatur jalannya permainan (irama) atau dapat digunakan untuk manuver tertentu dalam setiap serangan yang dilakukan

oleh team seperti *fastbreak* transisi open atau penyelesaian konsep bermain dengan berbagai strategi seperti *one by one*, *one by two* dan lain sebagainya. Oleh karena itu, kemampuan dasar *dribbling* dibutuhkan atlet agar kemampuan *dribbling* dapat dikuasai dengan baik, maka salah satu latihan awal dapat dilakukan seperti mengontrol bola dengan berbagai variasi (*ballhandling*). Inti dari latihan *ballhandling* bagi atlet merupakan latihan yang memberi pengaruh baik pada tingkat penguasaan, kontrol maupun perasaan akan gerakan (*kinesthetic gerak*,) sehingga pengulangan proses latihan ini diharapkan atlet memperoleh *automatisasi*. Untuk itu tekanan pada atlet dalam melakukan *ballhandling* harus benar dan timing/tempo yang tepat (Madri, 2018).

Dari pengamatan dilapangan Kemampuan *Dribbling* atlet Klub Plaza Kota Arga Makmur masih sangat kurang, itu terlihat ketika atlet membawa bola sering kehilangan keseimbangan dan bola terlepas dari penguasaan. Rendahnya kemampuan *dribbling* atlet akan sangat berpengaruh pada prestasi atlet, baik secara individu maupun team. Untuk meningkatkan kemampuan ini banyak bentuk latihan yang dapat dilakukan diantaranya (1). *Ballhandling*, (2). *Crossover dribble*, (3). *Speed Dribble*, (4). *Control and spin dribble*, (5). *Control and power dribble*, (6). *Zig-zag dribble*.

Ballhandling merupakan dasar/*fundamental movement dribbling*, dengan kata lain terdapat hubungan erat antara *ballhandling* dan *dribble*. Seorang atlet bolabasket harus dapat menguasai bola baik dengan tangan kanan maupun kiri. Prusak (2007: 25) menyatakan bahwa, latihan *ballhandling* pada dasarnya

adalah suatu bentuk latihan sentuhan-sentuhan bola pada bagian telapak tangan serta mengontrol dan mengolah bola yang dirasakan dan dihayati dalam keadaan apapun serta dapat dilakukan secara bervariasi dengan pengaturan tempo/irama gerak. Artinya latihan *ballhandling* tidak dapat diabaikan karena latihan ini mengawali atlet untuk mempertajam rasa gerakan dan bola. Dengan demikian, jelas kemampuan *dribbling* memiliki keterkaitan dengan kemampuan *ballhandling*. Adapun materi latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribble* bolabasket adalah latihan *ballhandling height frekuensi* (frekuensi tinggi) dan *barrier training* (melewati rintangan).

ballhandling height frekuensi adalah latihan mengulang gerakan mengolah bola dalam satu giliran. frekuensi latihan tergantung dari durasi latihan dan intensitas latihan, semakin lama durasi dan intensitas latihan semakin tinggi frekuensi yang dilakukan.

barrier training (melewati rintangan) adalah latihan melewati rintangan yang dilakukan pada gawang-gawang atau rintangan-rintangan yang tingginya (antara 30-90 cm) dilakukan disuatu garis dengan jarak yang ditentukan dengan kemampuan.

Merujuk argumentasi di atas, jelas terlihat antara kemampuan *dribbling* memiliki keterkaitan dengan *ballhandling*. Artinya kemampuan *ballhandling*, diprediksi memberikan sumbangan yang tinggi pada kemampuan *dribbling*.

Namun hingga saat ini peneliti belum menemukan literatur yang menyatakan seberapa besar kemampuan di atas memiliki keterkaitan yang kuat.

Dalam rangka mencari kebenaran terhadap keterkaitan kemampuan dimaksud (*ballhandling dan dribbling*) di atas maka diperlukan penelitian.

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. Latihan *Ballhandling* terhadap kemampuan *dribbling*
2. Latihan *Crossover dribble* terhadap kemampuan *dribbling*
3. Latihan *Speed Dribble* terhadap kemampuan *dribbling*
4. Latihan *Control and spin dribble* terhadap kemampuan *dribbling*
5. Latihan *Control and power dribble* terhadap kemampuan *dribbling*
6. Latihan *Zig-zag dribble* terhadap kemampuan *dribbling*
7. *Kemampuan dribbling*
8. *Kemampuan passing*
9. *Kemampuan shooting*

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya variabel yang berkaitan dengan kemampuan *dribbling*, dan keterbatasan peneliti, sarana, referensi, maupun dana, dalam penelitian ini hanya dilakukan pada:

1. Latihan *ballhandling height frekuensi* terhadap kemampuan *dribbling*
2. Latihan *ballhandling barrier training* terhadap kemampuan *dribbling*

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah latihan *Ballhandling height frekuensi* berpengaruh terhadap kemampuan *Dribbling* atlet bolabasket klub Plaza kota Arga Makmur?
2. Apakah latihan *Ballhandling barrier training* berpengaruh terhadap kemampuan *Dribbling* atlet bolabasket klub Plaza kota Arga Makmur?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini antara lain untuk mengetahui:

1. Membuktikan Pengaruh latihan *Ballhandling height frekuensi* terhadap kemampuan *Dribbling* pada atlet bolabasket klub Plaza kota Arga Makmur.
2. Membuktikan Pengaruh latihan *Ballhandling barrier training* terhadap kemampuan *Dribbling* pada atlet bolabasket klub Plaza kota Arga Makmur.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan berguna sebagai bahan masukan yang berarti bagi :

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana Strata Satu (S1).
2. Sebagai masukan bagi pelatih untuk mencoba memberikan *ballhandling* dalam latihan bolabasket kepada klub dalam mengembangkan kemampuan *dribbling*.

3. Sebagai bahan penelitian lebih lanjut.
4. Untuk mahasiswa FIK UNP, sebagai bahan referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah.
5. Untuk pustaka sebagai pembedaharaan referensi.