

**PENGARUH LATIHAN *BALLHANDLING* TERHADAP KEMAMPUAN
DRIBBLING PADA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET
SMA PEMBANGUNAN LABORATORIUM UNP PADANG**

SKRIPSI

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



**Oleh :
ANDRO NIKO BANGUN
14359/2009**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
PROGRAM STUDI KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

Terima kasih kepada :

Bapak Drs. H. Witarsyah yang telah membimbingku sejak awal di UNP hingga skripsi ini terselesaikan dan kepada bapak Drs. Umar Nawawi, M.S, AIFO yang telah meluangkan banyak waktu untuk membimbingku dalam menyelesaikan skripsi ini, serta bapak dosen tim penguji skripsi yang telah memberikan masukan dalam penyempurnaan skripsi ini.

Terima kasih untuk teman-teman Republik Bengkulu

Untuk Soma, Ewil, Wahyu (awak duluan yo Bro), Bang Adi, Apri, Nurdin, Rinto, Chotil, Ratih, Miji, Lemot, Japek, Fredi, Dennis, terima kasih untuk kebersamaan kita selama ini kawan, kalau awak ado salah tolong dimaafkan yo, tolong doakan teman kalian ini agar sukses di perjalanan selanjutnya (Amin...)

Untuk teman-teman KEPERLATIHAN 2009

Untuk Vega, Irfan, Ardo, Rjo, Defio, Pio Rendra, Samsul, Honggi, Joko, Suci Hutabarat, Riko Zumbu, semoga kita sukses bersama kawan dan terima kasih untuk semua bantuan kalian.

Serta teman-teman lain yang tidak bisa disebutkan satu persatu

Terima kasih aku ucapkan...



*Special From
:Andro Niko Bangun*

ABSTRAK

Andro Niko Bangun (2013) : Pengaruh latihan *ballhandling* terhadap kemampuan *dribbling* pada ekstrakurikuler bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang.

Masalah yang terdapat pada pemain bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang ini adalah, seringnya kehilangan bola pada saat melakukan penyerangan ke daerah lawan dan sulitnya mengontrol tempo permainan karena kemampuan *dribbling* yang masih kurang. Sehingga membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian di SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu yang terdiri dari dua variabel yaitu : latihan *ballhandling* sebagai variabel bebas (x) dan kemampuan *dribbling* sebagai variabel terikat (y). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan *ballhandling* terhadap kemampuan *dribbling* pada ekstrakurikuler bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang. Populasi penelitian ini adalah anak-anak yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket sebanyak 22 orang dan sampelnya berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *total sampling*. Penelitian ini dilakukan di lapangan basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang tanggal 31 September – 4 November 2012. Sampel diberikan latihan *ballhandling* selama 6 minggu (16x pertemuan) dengan 3 kali dalam satu minggu, sebelum latihan diambil data kemampuan *dribbling* (*pre-test*) dan sesudah akhir latihan diambil data kemampuan *dribbling* (*post-test*), kemudian data dianalisis dengan T-test yang sebelumnya diuji normalitas terlebih dahulu dengan uji *liliefors*.

Berdasarkan data *pre-test* dan *post-test* kemampuan *dribbling* anak SMA Pembangunan maka didapatlah hasil uji normalitas yang seluruh data berdistribusi normal. Dari hasil t-test untuk siswa perempuan menunjukkan $t_{hitung} : 10,48 > t_{tabel} : 1,833$ dan untuk siswa laki-laki menunjukkan $t_{hitung} : 14,14 > t_{tabel} : 1,796$. Nilai ini mengindikasikan bahwa latihan *ballhandling* yang diberikan memberikan pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pada ekstrakurikuler bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang.

Kata Kunci : Latihan *ballhandling* terhadap kemampuan *dribbling*.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini, dengan judul **“Pengaruh latihan *ballhandling* terhadap kemampuan *dribbling* pada ekstrakurikuler bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang**”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyelesaian skripsi ini Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. H. Arsil. M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Maidarman. M.Pd selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. H. Witarsyah sebagai pembimbing I dan Penasehat Akademik (PA) yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing Penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Umar Nawawi, M.S, AIFO sebagai pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Afrizal S,M.Pd, Bapak Dr. Tjung Hauw Sin,M.Pd, Kons dan Bapak Padli, S.Si, M.Pd sebagai dosen penguji.
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar dan karyawan-karyawati Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Rekan-rekan mahasiswa dan semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata Penulis ucapkan terima kasih.

Padang, Januari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK	
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	7

B. Kerangka Konseptual	20
C. Hipotesis.....	21

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	23
B. Populasi Penelitian.....	23
C. Design Penelitian	24
D. Jenis dan Sumber Data	24
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	25
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	26
G. Instrument Penelitian	29
H. Teknik Analisis Data.....	30
I. Pelaksanaan Perlakuan.....	31

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	33
B. Analisis Data	36
C. Pembahasan.....	39
D. Keterbatasan	42

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	43
B. Saran.....	43

DAFTAR PUSTAKA	44
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	
-----------------------	--

DAFTAR GAMBAR

Gambar

Halaman

1. <i>Low Dribble</i>	10
2. <i>Speed Dribble</i>	10
3. <i>Crossover Dribble</i>	11
4. <i>Around the Head</i>	17
5. <i>Around the Waist</i>	18
6. <i>Figure Eight With One Bounce</i>	18
7. <i>Head, Waist And Legs</i>	19
8. <i>Figure Eight Speed Dribble</i>	19
9. <i>Between The Legs Dribble</i>	20
10. <i>One Hand Around the Leg With One Bounce</i>	20
11. Pelaksanaan Tes <i>Dribbling Zig-Zag</i>	30
12. Histogram kemampuan <i>dribbling pre test</i> dan <i>post test</i> siswa laki-laki	34
13. Histogram kemampuan <i>dribbling pre test</i> dan <i>post test</i> siswa perempuan.....	36

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Pengawas dan Tenaga Pembantu.....	27
2. Distribusi frekuensi hasil <i>pre test</i> dan <i>post test dribbling zig-zag</i> siswa laki-laki	33
3. Distribusi frekuensi hasil <i>pre test</i> dan <i>post test dribbling zig-zag</i> siswa perempuan	35
4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	37
5. Rangkuman Hasil Analisis Pengujian Hipotesis	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Halaman

1. Program Latihan.....	45
2. Populasi Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Pembangunan	54
3. Data Mentah Tes Awal Kemampuan <i>Dribbling</i> Laki-laki.....	55
4. Data Mentah Tes Awal Kemampuan <i>Dribbling</i> Perempuan	56
5. Data Tes Akhir Kemampuan <i>Dribbling</i> Laki-laki.....	57
6. Data Tes Akhir Kemampuan <i>Dribbling</i> Perempuan	58
7. Data Tes Awal Dan Akhir Kemampuan <i>Dribbling</i> Laki-laki.....	59
8. Data Tes Awal Dan Akhir Kemampuan <i>Dribbling</i> Perempuan	60
9. Uji Normalitas Liliefors Tes Awal Kemampuan <i>Dribbling</i> Laki-laki.....	61
10. Uji Normalitas Liliefors Tes Awal Kemampuan <i>Dribbling</i> Perempuan	62
11. Uji Normalitas Liliefors Tes Akhir Kemampuan <i>Dribbling</i> Laki-laki.....	63
12. Uji Normalitas Liliefors Tes Akhir Kemampuan <i>Dribbling</i> Perempuan.....	64
13. Analisis Uji T Laki-laki	65
14. Analisis Uji T Perempuan	66
15. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	67
16. Dokumentasi Penelitian	70

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan aktivitas sehari-hari yang sering manusia lakukan 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 memiliki peran 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.

Untuk mempelajari teknik keterampilan dasar bermain bolabasket yang baik, sangat dibutuhkan sekali oleh pemain teknik penguasaan bola (*ballhandling*). Sebab dalam setiap pertandingan, kemampuan dalam menguasai bola akan mempengaruhi keberhasilan pemain dalam mengikuti kejuaraan. “*Ballhandling* sangat penting di dalam individual *skill* seseorang jika digunakan tepat pada waktunya” (Kosasih, 2008:17). Apabila kita mampu menguasai bola dengan baik maka kita juga akan mampu menguasai permainan atau pertandingan dengan baik pula. Karena dengan memiliki *dribbling* yang bagus kita bisa melewati lawan dan menciptakan peluang untuk mendapatkan poin saat pertandingan.

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). Karena apabila seorang pemain itu sudah menguasai teknik-teknik dasar seperti *dribbling*, *passing* dan *shooting* dengan

baik, maka pemain tersebut dengan mudah menguasai bola dan mampu menciptakan poin dalam bermain.

Menurut pengamatan penulis kegiatan ekstrakurikuler olahraga bolabasket di SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang merupakan salah satu kegiatan yang cukup disenangi oleh siswa. Sebab olahraga ini merupakan olahraga yang lumayan menarik perhatian para siswa, namun sekolah ini belum mampu mencapai prestasi puncaknya. Hal ini dapat dilihat dari data prestasi SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang dalam mengikuti pertandingan, di antaranya adalah juara 2 putri pada kejuaraan Pajak Cup tahun 2009, peringkat 4 putra pada Pajak Cup 2009, juara 2 Smansa Cup tahun 2010, juara 2 UPI Cup tahun 2011, juara 2 putri pada Pajak Cup 2011 dan juara 3 putra pada Pajak Cup 2011. Namun SMA Pembangunan ini selalu saja kesusahan dalam menghadapi SMA Don Bosco yang selalu menjadi lawan beratnya dan tidak pernah menang jika bertemu di pertandingan final. Kegiatan ekstrakurikuler bolabasket ini sudah berjalan dengan baik, namun masih banyak juga kendala yang sering terjadi pada pemain pada saat melakukan pertandingan. Dari hasil observasi dan wawancara dengan pelatih SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang masalah yang ditemukan adalah seringnya kehilangan bola pada saat melakukan penyerangan ke daerah lawan dan sulitnya mengontrol tempo permainan karena kemampuan *dribbling* yang masih kurang. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang belum mencapai hasil yang maksimal. Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti tertarik untuk

melakukan penelitian mengenai pengaruh latihan *ballhandling* terhadap kemampuan *dribbling* siswa SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang.

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 SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang?
2. Kendala-kendala apa saja yang membuat siswa SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang pada saat bermain bolabasket sering kehilangan bola dan tidak bisa menguasai pertandingan dilapangan?
3. Bagaimanakah bentuk latihan yang seharusnya diberikan kepada siswa SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang pada saat diberikan latihan kemampuan bermain bolabasket?
4. Bagaimanakah bentuk-bentuk latihan *ballhandling* yang umumnya diberikan kepada pemain dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* pada siswa SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang?
5. Sejauhmana pengaruh latihan *ballhandling* dalam latihan bolabasket terhadap kemampuan *dribbling*?

C. PEMBATASAN MASALAH

Mengingat banyaknya masalah yang terdapat dalam penelitian ini, maka penulis membatasi pada pengaruh latihan *ballhandling* dalam latihan bolabasket terhadap kemampuan *dribbling* siswa SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang.

D. PERUMUSAN MASALAH

Sesuai dengan pembatasan masalah yang telah ada, maka perumusan masalahnya adalah apakah terdapat pengaruh latihan *ballhandling* terhadap kemampuan *dribbling* di SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang?

E. TUJUAN PENELITIAN

Adapun tujuan dari penelitian ini antara lain untuk mengetahui pengaruh latihan *ballhandling* terhadap kemampuan *dribbling*.

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 kemampuan *dribbling*.

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.
5. Untuk pustaka sebagai pebendaharaan referensi.