

**PENGARUH LATIHAN *BALLHANDLING* TERHADAP KEMAMPUAN
DRIBBLING BOLA BASKET PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
SMA NEGERI 1 BANGUN PURBA**

SKRIPSI



*Diajukan sebagai salah satu syarat
Untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan*

Oleh:

**ANNA KHAIRUN NISAK
NIM: 2134054**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PANGARAIAN
2026**

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN

**Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
menyatakan bahwa**

ANNA KHAIRUNNISAK
NIM. 2134054

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk Pendidikan Strata I (S1)
Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Pada tanggal 29 Januari 2026

Dekan FKIP



Dr. PIPIT RAHAYU, M.Pd
NIP. 198601312009032002

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

PENGARUH LATIHAN BALLHANDLING TERHADAP KEMAMPUAN
DRIBBLING BOLA BASKET PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMA 1
BANGUN PURBA

Skripsi

Disusun oleh :

NAMA : Anna Khairunnisak
NIM : 2134054
PROGRAM STUDI : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Disetujui oleh:

Pembimbing I


Dr. DERI PUTRA, M.Pd
NIDN. 1020099201

Pembimbing II


RESDIANTO, M.Pd
NIDN. 1011109102

Mengetahui,

Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan


Dr. ARDO YUMPIKO PUTRA, M.Kes
NIDN. 101907 8901

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dengan ini menyntukan bahwa

ANNA KHAIRUNNISAK
NIM. 2134054

Telah dipertahankan di depan dewan penguji dari Program Studi Pendidikan Olahraga
dan Kesehatan FKIP UPP pada tanggal 29 Januari 2026 sebagai
salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dewan Penguji

1. **Dr. Deri Putra, M.Pd**
NIDN. 1028098901
Ketua
2. **Resdianto, M.Pd**
NIDN. 10111019102
Sekretaris
3. **Aluwis, S.Pd., M.Pd**
NIDN. 1008018805
Anggota
4. **Muhammad Prawibowo, M.Pd**
NIDN:374777678130122
Anggota
5. **Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes**
NIDN. 1019078901
Anggota

Tanda Tangan



LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Anna Khairunnisak
NIM : 2234054
Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Pasir Pengaraian

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi saya dengan judul : **"Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bangun Purba"**, adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat saya terbukti melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku, baik institusi Universitas Pasir Pengaraian maupun di masyarakat dan hukum negara.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Pasir Pengaraian, 29 Januari 2026
Yang menyatakan,



ANNA KHAIRUNNISAK
NIM. 2234064

KATA PENGANTAR

Puji beserta syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, atas segala Rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini dengan judul “ **PENGARUH LATIHAN *BALLHANDLING* TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING BOLA BASKET PADA SISWA EKSTRAKURIKULERSMA NEGERI 1 BANGUN PURBA**”. Penulisan Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Strata Satu (S1) pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian.

Penulis menyadari bahwa penulisan Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan harapan hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan peneliti sendiri, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan penulisan Proposal penelitian ini.

Dalam pelaksanaan penulisan Skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya penulisan skripsi ini. Secara khusus peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Hardianto, S.Pd., M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti melaksanakan perkuliahan di Universitas Pasir Pengaraian
2. Ibu Dr. Pipit Rahayu, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan pelayanan optimal selama mengikuti proses Perkuliahan.
3. Bapak Dr.Ardo Yulpiko Putra,M.kes Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang telah meberikan izin kepada penulis untuk melanjutkan Skripsi ini.
4. Bapak Dr.Deri Putra,M.Pd selaku pembimbing I dan Bapak Resdianto, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan masukan terhadap penulisan Skripsi ini dan yang telah sabar dalam memberikan bimbingan dan arahan dalam penulisa Skripsi ini
5. Seluruh Dosen Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.
6. Tata Usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan pelayanan optimal selama mengikuti proses perkuliahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
7. Kepada Orang Tua: Ayahanda Junaidi Dan Ibunda Ermiyanti Yang Selalu Memberikan Dukungan Dan Do'a Kepada Penulis Sehingga Timbul Rasa Semangat Dan Tanpa Putus Asa Selama Proses Penyusunan Skripsi ini.

8. Rekan – rekan Mahasiswa Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Angkatan 2021 Yang Senantiasa Memberikan Motivasi Dan Memberi Semangat kepada penulis.
9. Siswa Eksrakurikuler SMA Negeri 1 Bangun Purba yang telah bekerja sama dalam hasil penelitian ini.

Akhir kata, Peneliti menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari kesempurnaan, peneliti meminta saran dan arahan dalam penulisan Skripsi ini.

Pasir Pengaraian, 1 Januari 2025

Peneliti

**PENGARUH LATIHAN *BALLHANDLING* TERHADAP KEMAMPUAN
DRIBBLING BOLA BASKET PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
SMA NEGERI 1 BANGUN PURBA**

**ANNA KHAIRUN NISAK
NIM. 2134054**

**Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
Kabupaten Rokan Hulu
2026**

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan dribbling siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Bangun Purba, sehingga berdampak pada kemampuan kontrol bola, koordinasi, kelincahan, dan efektivitas permainan. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan program latihan yang tepat, salah satunya melalui latihan ballhandling. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan ballhandling terhadap kemampuan dribbling bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bangun Purba. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain "One Group Pretest-Posttest Design". Subjek penelitian berjumlah 20 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dribbling sebelum dan sesudah perlakuan. Perlakuan latihan ballhandling diberikan selama 16 kali pertemuan dalam kurun waktu 09 Oktober 2025 hingga 04 November 2025 dengan frekuensi tiga kali per minggu. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas, uji homogenitas, dan uji-t dependent pada taraf signifikansi 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan dribbling setelah diberikan latihan ballhandling. Rata-rata nilai pre-test sebesar 17,1170 meningkat menjadi 22,4400 pada nilai post-test dengan selisih peningkatan 5%. Hasil uji-t menunjukkan nilai $t_{hitung} = -5,723 > t_{tabel} = 2,066$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga terdapat pengaruh signifikan latihan ballhandling terhadap kemampuan dribbling.

Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa latihan ballhandling efektif meningkatkan kemampuan dribbling bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bangun Purba.

Kata Kunci: *ballhandling, dribbling, bola basket, latihan, keterampilan motoric*

**THE EFFECT OF BALLHANDLING TRAINING ON BASKETBALL
DRIBBLING ABILITY OF EXTRACURRICULAR STUDENTS OF
STATE SENIOR HIGH SCHOOL 1 BANGUN**

ANNA KHAIRUN NISAK
Student ID Number 2134054

**Sports and Health Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
Pasir Pengaraian University
Rokan Hulu Regency
2026**

ABSTRACT

This research was motivated by the low dribbling skills of students participating in basketball extracurricular activities at SMA Negeri 1 Bangun Purba, which affects ball control, coordination, agility, and overall game performance. To address this issue, an appropriate training program is required, one of which is ball-handling training. This study aims to determine the effect of ball-handling training on the dribbling skills of basketball extracurricular students at SMA Negeri 1 Bangun Purba. The research used an experimental method with a “One Group Pretest-Posttest Design” involving 20 basketball extracurricular students. Data were collected using dribbling tests administered before and after treatment. The ball-handling training was conducted for 16 sessions from October 9th to November 4th, 2025, with a frequency of three meetings per week. Data analysis included normality testing, homogeneity testing, and a dependent t-test at a 0.05 significance level.

The results of the study showed an increase in dribbling ability after being given ballhandling training. The average pre-test score of 17.1170 increased to 22.4400 in the post-test score with a difference of 5%. The t-test results showed a calculated t value = $-5.723 > t \text{ table} = 2.066$, and a significance value of $0.000 < 0.05$, so there is a significant effect of ballhandling training on dribbling ability.

The conclusion of this study is that ballhandling training is effective in improving basketball dribbling skills in extracurricular students at SMA Negeri 1 Bangun Purba.

Keywords: Ball-Handling, Dribbling, Basketball, Training, Motor Skills

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Batasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Masalah	7
1.6 Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
2.1. Teknik Dasar	18
2.2. Hakikat Latihan <i>Ballhandling</i>	21
2.3. Hakikat Latihan	22
2.4. Penelitian Relevan	25
2.5. Kerangka konseptual	28
BAB III METODE PENELITIAN	30
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	30
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	31
3.3 Populasi dan Sampel	31
3.4 Instrumen Penelitian	32
3.5 Teknik Pengumpulan Data	37
3.6 Teknik Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN	40
4.1 Deskripsi Data	40
4.2 Hasil <i>Pre-test Bribble</i> Bola Basket pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bangun Purba Pada Latihan <i>Ballhandling</i>	43
4.3 Hasil Post-test <i>Bribble</i> Bola Basket pada Siswa Ekstrakurikuler SMA	

Negeri 1 Bangun Purba Pada Latihan <i>Ballhandling</i>	45
4.4 Uji Prasyarat Analisis.....	46
4.5 Pembahasan.....	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	53
5.1 Kesimpulan.....	53
5.2 Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	55

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Distribusi Sampel Penelitian.....	32
Tabel 3. 2 Norma-Norma Dribbling Test.....	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Lapangan Bola Basket.....	12
Gambar 2. 2 Teknik Dribble	20
Gambar 2. 3 Teknik Passing	20
Gambar 2. 4 Teknik Shooting	21