

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga suatu aktivitas kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani. Selain olahraga juga dapat meningkatkan watak, prilaku, kepribadian, disiplin, dan sportivitas, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir beserta perkembangan prestasi optimal. Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya manusia yang di arahkan pada pembentukan kepribadian, serta sportivitas yang tinggi, dan dikembangkan pada peningkatan kualitas dan prestasi.

Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan (selanjutnya disebut Undang-Undang Keolahragaan) diartikan sebagai “Peolahraga yang mengikuti pelatihan dan kejuaraan olahraga secara teratur, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan untuk mencapai prestasi.

Prestasi merupakan salah satu dimensi penting yang ingin dicapai dalam olahraga. Prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dari pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target. Untuk mencapai prestasi olahraga diperlukan usaha-usaha seperti yang terungkap dalam Undang-undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, pada pasal 1 ayat 13 yang berbunyi :

“Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melali kompetisi unuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Dari kutipan tersebut, dapat dikemukakan bahwa salah satu tujuan dari keolahragaan nasional adalah untuk meningkatkan dan mengembangkan kualitas manusia melalui kegiatan olahraga prestasi, selain itu juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan menanamkan nilai-nilai yang terkandung dalam kegiatan olahraga tersebut, seperti nilai sportifitas dan disiplin yang dilandasi nilai moral dan akhlak yang baik.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berwenang di sekolah/madrasah. Kegiatan ekstrakurikuler bukan sekedar tempat menyalurkan hobi siswa belaka. Jika disalurkan secara efektif terutama yang berbasis kegiatan fisik, dapat membentuk karakter seorang siswa. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler ini merupakan salah satu unsur penting dalam membangun kepribadian siswa. Pengembangan kepribadian siswa merupakan inti dari pengembangan kegiatan ekstrakurikuler. Karena itu, profil kepribadian yang matang merupakan tujuan utama kegiatan ekstrakurikuler. Pengembangan kepribadian yang matang dalam konteks pengembangan kegiatan ekstrakurikuler tentunya dalam tahap-tahap kemampuan siswa. Mereka dituntut untuk memiliki kematangan dan keutuhan dalam lingkup dunia hunian mereka sebagai anak yang tengah belajar. Mereka mampu mengembangkan bakat dan minat, menghargai orang lain, bersikap kritis, terhadap suatu kesenjangan, berani mencoba hal-hal positif yang

menantang, peduli terhadap lingkungan, sampai pada melakukan kegiatan-kegiatan intelektual dan ritual keagamaan.

Bola basket adalah olahraga tim yang dimainkan oleh dua kelompok yang masing-masing terdiri dari lima pemain, di mana tujuan utama permainan ini adalah mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam ring lawan yang terletak pada ketinggian 3,05 meter. Permainan ini berlangsung di lapangan berbentuk persegi panjang dengan garis-garis yang menandai area tertentu, seperti garis tiga poin dan area penalti. Bola basket menggabungkan keterampilan fisik, strategi, dan kerjasama tim, di mana pemain harus menguasai teknik menggiring, melempar, dan melakukan rebound. Selain itu, bola basket juga menekankan pentingnya komunikasi antar pemain untuk membangun sinergi dalam menyerang dan bertahan. Dengan popularitasnya yang global, olahraga ini tidak hanya dimainkan secara profesional, tetapi juga di berbagai level amatir dan rekreasi, menjadikannya salah satu olahraga yang paling banyak diikuti di seluruh dunia.

Penalaran dalam bola basket mencakup berbagai aspek penting yang mempengaruhi permainan. Pertama, tim biasanya menerapkan strategi yang beragam, seperti serangan cepat (fast break) atau permainan bertahan, di mana setiap pemain harus memahami peran mereka dalam strategi tersebut. Selain itu, pengambilan keputusan yang cepat sangat krusial, karena pemain perlu menentukan apakah akan menembak, mengoper, atau menggiring bola berdasarkan posisi mereka dan situasi permainan. Kemampuan untuk membaca pertahanan lawan juga penting, sehingga pemain dapat mengenali kelemahan

dalam strategi lawan dan memanfaatkan peluang yang ada. Kerjasama tim menjadi kunci keberhasilan, dengan komunikasi yang baik antar pemain untuk saling mendukung dan beradaptasi dengan pergerakan satu sama lain.

Dalam bola basket, terdapat berbagai teknik dasar yang penting untuk dikuasai oleh setiap pemain. Salah satu teknik utama adalah dribbling, yang melibatkan menggiring bola dengan satu tangan sambil bergerak untuk menghindari lawan dan menciptakan ruang. Selain itu, shooting adalah kemampuan untuk memasukkan bola ke dalam ring dengan berbagai jenis tembakan, seperti tembakan bebas dan tembakan jarak jauh, di mana penguasaan form dan akurasi sangat krusial. Passing juga menjadi teknik penting, di mana pemain harus mampu mengoper bola kepada rekan setim menggunakan berbagai jenis operan, seperti chest pass dan bounce pass. Untuk pertahanan, rebounding adalah teknik mengambil kembali bola setelah tembakan yang gagal, yang membutuhkan posisi dan timing yang tepat. Pemain juga harus menguasai teknik bertahan atau defense, yang mencakup posisi bertahan yang baik dan kemampuan untuk mencuri bola. Selain itu, footwork yang baik diperlukan untuk bergerak efisien, sedangkan layup menjadi teknik tembakan dekat ring yang sering dilakukan setelah penetrasi. Terakhir, screening adalah teknik untuk menciptakan ruang bagi rekan setim dengan menghalangi lawan. Dengan menguasai semua teknik ini, pemain dapat meningkatkan performa mereka dan memberikan kontribusi yang lebih baik kepada tim.

Sekolah SMA Negeri 1 Bangun Purba merupakan lembaga pendidikan resmi yang memiliki peranan dalam membina dan mengembangkan olahraga Di

bawah binaan ibu Hj.saidah.,M.Pd selaku kepala sekolah. khususnya dalam cabang bola basket, hal ini terlihat aktif kegiatan non pelajaran formal yang dilakukan siswa diluar jam belajar aktif kurikulum standar yaitu ekstrakurikuler.

Berdasarkan observasi lapangan yang dilakukan penulis pada 17 Desember 2024 di SMA Negeri 1 Bangun Purba, secara rutin kegiatan ekstrakurikuler khusus pada bola basket sering dilakukan 2 kali seminggu. Namun keterampilan dasar dribbling siswa ekstrakurikuler masih rendah. Rendahnya kemampuan dalam keterampilan dasar dribbling dapat berdampak signifikan pada performa seorang siswa dalam permainan bola basket. Ketidakmampuan untuk menggiring bola dengan baik mengakibatkan kesulitan dalam menghindari tekanan dari lawan, sehingga mengurangi efektivitas dalam menyerang. Siswa yang tidak mahir dribbling cenderung kehilangan bola lebih sering, yang dapat berujung pada turnover dan peluang bagi lawan untuk mencetak poin.

Meningkatkan kemampuan ball handling terhadap dribble dalam permainan bola basket dapat dilakukan melalui berbagai cara yang efektif. Pertama, latihan dribble dasar seperti dribble stasiun dan dribble samping membantu mengasah kontrol dan penggunaan kedua tangan. Selanjutnya, latihan kecepatan dan kontrol, seperti dribble zig zag dan dribble dengan perubahan kecepatan, memungkinkan pemain untuk beradaptasi dengan situasi permainan yang dinamis. Kombinasi teknik, seperti crossover dan hesitation, serta gerakan spin, juga penting untuk mengecoh lawan. Berlatih dengan teman dalam situasi 1-on-1 dan menggunakan latihan defensif akan memperkuat keterampilan dalam

situasi kompetitif. Selain itu, memanfaatkan teknologi seperti video analisis dan aplikasi pelatihan dapat membantu pemain mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan mereka. Yang terpenting, latihan rutin dan fokus pada teknik yang baik harus menjadi prioritas, karena konsistensi dan kesabaran adalah kunci untuk mencapai peningkatan yang signifikan dalam ball handling.

Selain itu, rendahnya keterampilan dribbling menghambat kemampuan siswa untuk menciptakan ruang bagi diri sendiri atau rekan setim, sehingga mengurangi opsi serangan. Siswa mungkin merasa tertekan dan tidak percaya diri, yang dapat memengaruhi aspek mental permainan mereka. Dalam situasi pertandingan, ketidakmampuan untuk mengontrol bola juga dapat mengganggu alur permainan tim dan mengurangi kemampuan tim untuk beradaptasi dengan strategi lawan. Oleh karena itu, pengembangan keterampilan dribbling melalui latihan rutin dan fokus pada teknik dasar sangat penting untuk meningkatkan performa keseluruhan pemain.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah teruraikan, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya kemampuan Dribbling bola basket siswa masih rendah.
2. Masih kurangnya teknik dribble siswa dalam bola basket dengan baik.
3. Kurangnya kelincahan siswa sewaktu menggiring bola juga masih lambat sehingga dapat dengan mudah dikejar dan direbut oleh lawan.

4. Kurangnya koordinasi pada saat siswa melakukan menggiring bola basket masih kurang baik sehingga siswa tidak dapat menghindari lawan sewaktu dribble bolabasket.
5. Kurangnya power otot lengan siswa juga masih kurang maksimal sehingga sewaktu menggiring bolabasket, bola tidak dipantulkan dengan baik.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan luasnya masalah, terbatasnya kemampuan dan waktu yang tersedia, maka penulis membatasi masalah pada Pengaruh Latihan *Ballhandling* Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bangun Purba Kabupaten Rokan Hulu.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah sebelumnya, maka rumusan masalah yang dapat diambil adalah : "Pengaruh Latihan *Ballhandling* Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bangun Purba Kabupaten Rokan Hulu".

1.5 Tujuan Masalah

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Ballhandling* terhadap kemampuan Dribbling bola basket pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Bangun Purba Kabupaten Rokan Hulu.

1.6 Manfaat Penelitian

Setelah melakukan penelitian, peneliti mengharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang membutuhkan, baik secara teoritis ataupun praktis.

Adapun manfaat-manfaat dari penelitian ini antara lain:

a. Manfaat Teoritis

1. Untuk mahasiswa pokes universitas pasir pengaraian, sebagai referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah dan sebagai bahan penelitian lebih lanjut.
2. Sebagai tambahan referensi bagi dosen untuk meningkatkan kemampuan dribble bagi mahasiswa.
3. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkapkan informasi yang bermanfaat terutama dalam bidang teori kepelatihan dan teori gerak sebagai pengetahuan yang diperlukan dalam membina olahraga.
4. Civitas akademika, untuk memperkaya disiplin ilmu kepelatihan dalam bidan olahragaaan, sekaligus sebagai pengembangan wawasan dalam memperlas kajian dalam Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pangaraian.
5. Penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penelitian lanjutan untuk mengeksplorasi lebih dalam mengenai teknik dan Metode Latihan Dribling.

b. Manfaat Praktis

1. Sebagai syarat untuk mendapatkan gelas S1 jurusan pendidikan olahraga dan kesehatan (Fkip) Universitas pasir pangaraian.
2. Bagi pemula, sebagai referensi untuk mempelajari teknik dribling yang benar dan efisien.
3. Membantu atlet mengidentifikasi kesalahan umum dalam latihan dribling sehingga perbaikan dapat dilakukan secara tepat

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Pengertian Bola Basket

Permainan bola basket adalah salah satu olahraga yang paling digemari oleh penduduk Amerika Serikat dan penduduk di belahan bumi lainnya, di antaranya adalah sebagian penduduk yang berasal dari Amerika Selatan, Eropa Selatan, Lithuania, serta Indonesia juga tentunya. Permainan bola basket mempunyai sejarah yang cukup panjang di Indonesia, awalnya dimulai dengan masuknya gelombang perantau-perantau dari negara cina ke Indonesia pada tahun 1920-an.

Olahraga permainan bola basket mulai dikenal luas dikota-kota yang menjadi basis perjuangan seperti Yogyakarta serta Solo. Walaupun belum memiliki induk olahraga nasional, namun pada saat penyelenggaraan Pekan Olahraga Nasional pertama (PON I) yang diadakan di Solo pada tahun 1948 permainan bola basket telah dimainkan untuk pertama kalinya ditingkat nasional serta mendapat sambutan yang cukup meriah, baik dari segi penonton maupun dari pesertanya sendiri. Kemudian Tiga tahun setelah itu, pada tanggal 23 Oktober 1951, “Persatuan Basketball Seluruh Indonesia” di bentuk dan kemudian pada tahun 1955, karena adanya penyempurnaan nama sesuai dengan kaidah bahasa Indonesia maka

organisasi bola basket tersebut berganti nama menjadi “Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia” (Perbasi).

Perbasi mulai diterima menjadi anggota FIBA (Federation International Basketball Association) pada tahun 1953 dan setahun setelahnya, untuk pertama kalinya Indonesia mengirimkan tim basket di ajang Asian Games Manila pada saat itu. Pada tanggal 3 April 1982 merupakan tanggal bersejarah bagi dunia bola basket di Indonesia. Karena, pada hari itu, pertandingan antara klub Rajawali Jakarta menghadapi Semangat Sinar Surya Yogyakarta menandai dimulainya Kompetisi Bola Basket Utama (Kobatama) yang pertama kalinya sekaligus merupakan sebagai langkah awal dari sejarah panjang kompetisi klub-klub papan atas di yang ada di Indonesia. Klub bola basket Indonesia Muda Jakarta mencatatkan diri sebagai klub (Saichudin and Munawar 2019).

Permainan bola basket merupakan permainan yang dinamis dan atraktif terutama berkenaan dengan cara memainkan bola baik saat dribble, passing, lay- up maupun shooting. Beberapa teknik tersebut harus dikuasai oleh pemain basket karena dalam pertandingan bola basket, teknik inilah yang akan menunjang untuk mendapatkan kemenangan. Permainan bola basket semakin menarik ketika para pemain memperagakan teknik dribble dengan berbagai atraksi pada saat permainan berlangsung (Rizhardi 2020:8).

Bola basket adalah salah satu olahraga prestasi yang banyak dipertandingkan baik ditingkat daerah maupun nasional. Gerakan dalam permainan bolabasket bergantung pada teknik dasar sehingga efesiensi dan efektivitas gerakan yang dicapai berkualitas . Permainan bola basket mengharuskan individu memiliki penguasaan skill yang baik dan dukungan dari ketahanan fisik yang baik seperti daya tahan aerobik dan anaerobik, dikarenakan gerakan di permainan bola basket sangat kompleks sehingga menuntut fisik yang selalu bugar.(Muhallif n.d 2021:8.)

Menurut (Aini 2022:102).Bola basket ialah permainan 5x5 yang memakai metode dribble, passing, shooting serta lay up untuk memasukkan bola ke dalam keranjang yang dilindungi oleh seorang defender (supaya bola tidak masuk) dalam waktu 10 menit x 4 quarter. Meskipun teknik dalam bola basket merupakan kebiasaan saat memegang bola, menggiring bola, memasukkan bola kedalam ring, tetapi di kalangan masyarakat basket tetaplah olahraga yang terlihat seru dan ingin mencobanya.



Gambar 2. 1 Lapangan Bola Basket

Sumber:(Saichudin and Munawar 2019)

Lapangan bola basket berbentuk persegi panjang dengan dua standar ukuran, yakni panjang 28,5 meter dan lebar 15 meter untuk standar National Basketball Association (NBA) dan panjang 26 meter dan lebar 14 meter untuk standar Federasi Bola Basket Internasional. Perbedaan ukuran itu mengacu pada postur tubuh pemain Amerika yang cenderung lebih besar. Tiga buah lingkaran yang terdapat di dalam lapangan basket memiliki panjang jari-jari yaitu 1,80 meter. Panjang garis tengah lingkaran pada lapangan basket adalah 1,80 meter dengan ukuran lebar garis yaitu 0,05 meter. Panjang garis akhir lingkaran daerah serang yaitu 6 meter. Sedangkan panjang garis tembakan hukuman yaitu 3,60 meter.

Sebelum mempelajari teknik-teknik dasar permainan bola basket yang baik yang akan berpengaruh pada permainan, sangat dibutuhkan teknik dasar penguasaan bola seperti tekni ball handling yang umum digunakan pemain pada saat pertandingan bola basket. Ball handling merupakan kemampuan seorang pemain untuk menguasai bola dengan nyaman dalam suatu latihan yang akan menentukan seberapa baik teknik passing, catching, dribbling, dan shooting dari seorang pemain. Setelah seorang pemain dapat menjiwai olahraga tersebut dengan keahlian penguasaan bola juga dibutuhkan penguasaan teknik bermain yang baik, karena kemampuan teknik dalam bermain sangat mendukung dalam meningkatkan keterampilan.

Ekstrakurikuler merupakan sebuah kegiatan tambahan yang diselenggarakan diluar jam pelajaran yang bertujuan untuk upaya pemantapan kepribadian peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang

dilakukan dalam mengembangkan aspek-aspek tertentu dari apa yang ditemukan pada kurikulum yang sedang dijalankan, termasuk yang berhubungan dengan bagaimana penerapan sesungguhnya dari ilmu pengetahuan yang dipelajari siswa sesuai dengan tuntutan kebutuhan hidup mereka maupun lingkungan sekitarnya.(Pratiwi et al. 2020:63)

Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah berperan penting dalam membina atlet-atlet berprestasi di semua cabang olahraga yang ada, sehingga dapat membantu meningkatkan prestasi olahraga bangsa secara keseluruhan. Bola basket adalah salah satu dari berbagai olahraga yang tersedia. Program bola basket ekstrakurikuler sekolah juga bertujuan untuk mencapai kesuksesan atlet. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dijadwalkan di luar jam sekolah reguler dan dipilih sesuai dengan kurikulum yang bersangkutan. Latihan ini dapat dilakukan baik di dalam maupun di luar kelas untuk meningkatkan dan memperluas pengetahuan atau untuk mengembangkan sikap dan nilai-nilai positif dalam rangka menggunakan keterampilan dan pengetahuan yang telah diajarkan dalam berbagai mata pelajaran dan kurikulum.(Bima Rianza Nasution et al. 2024)

2.1.2 Peraturan Bola Basket

Setiap permainan pasti memiliki peraturan yang harus anda patuhi ketika bermain dalam suatu pertandingan. Dalam permainan bola basket pun memiliki

peraturan yang harus di ketahui. Peraturan bola basket merupakan peraturan yang bisa dibilang lebih rumit dibandingkan dengan olahraga lain, sehingga permainan ini tidak bisa dimainkan spontan seperti halnya sepakbola. Dalam bola basket terdapat dua jenis pelanggaran, pertama dinamakan Violation yang biasanya dilambangkan oleh wasit dengan tangan terbuka, yang kedua biasa disebut Foul dan wasit biasa melambangkannya dengan tangan menggenggam ke atas. Hukuman atas violation biasanya hanya diberikan lemparan ke dalam oleh wasit, sedangkan jika terjadi foul, wasit akan menghukum sesuai dengan tempat dimana pemain dilanggar, dan jenis pelanggaran. Peraturan yang digagas oleh FIBA dan NBA cukup berbeda terutama violation. Hal ini dikarenakan menyesuaikan dengan kondisi pertandingan di Amerika yang cenderung atraktif. Peraturan dasar dalam permainan bola basket secara umum antara lain: a) Bola dapat dilemparkan ke segala arah memakai kedua tangan atau satu tangan saja. b) Bola dapat dipukul ke segala arah menggunakan kedua tangan atau satu tangan. Tetapi tidak boleh dipukul dengan kepalan tangan atau biasa disebut meninju. c) Pemain tidak diperbolehkan berlari sambil memegang bola. Pemain harus melemparkan bola dimana titik dia menerima bola. Tetapi diperbolehkan berlari dengan kecepatan biasa.

d) Jika salah satu tim melakukan pelanggaran sebanyak 3 kali secara berturut. Maka akan terhitung poin untuk tim lawan.

e) Bola hanya boleh dipegang oleh telapak tangan. Anggota lain atau lengan tidak diperbolehkan untuk memegang bola

f) Pemain tidak diperbolehkan memukul, mendorong atau menjegal pemain yang lain dengan segala cara.

g) Jika bola keluar lapangan, maka bola akan dilemparkan ke dalam lapangan dan dimainkan oleh pemain yang menyentuh bola pertama kali.

h) Waktu permainan 4 x 10 menit jika berpedoman dengan aturan Federasi Bola Basket Internasional. Versi National Basketball Association waktu bermain adalah 4 x 12 menit. Diantara babak 1, 2, 3, dan babak 4 terdapat waktu istirahat selama 10 menit. Bila terjadi skor yang sama pada akhir pertandingan harus diadakan perpanjangan waktu sampai terjadi selisih skor. Di antara dua babak tambahan terdapat waktu istirahat selama 2 menit.

i) Setiap regu diberi kesempatan untuk melakukan time out sebanyak dua kali untuk setiap babak dan satu kali dalam setiap waktu tambahan. Time out akan diberikan pada satu regu setelah pencatat skor memberitahukan pada wasit dengan bel sebagai tanda isyarat dan pada saat itu juga pemain diberhentikan sementara.

j) Tim yang memiliki banyak point akan dinyatakan sebagai pemenang.

Ketika sudah mengetahui beberapa peraturan dalam permainan basket. Maka selanjutnya harus mengetahui juga pelanggaran-pelanggaran dalam basket agar dapat meminimalisir untuk tidak membuat pelanggaran agar tidak merugikan tim. Seperti yang diketahui ada dua jenis pelanggaran yaitu violation dan foul. (Saichudin and Munawar 2019).

Violation lebih tepatnya bisa dikatakan kesalahan dalam bolabasket. Kesalahan ini terjadi tanpa adanya kontak dari pemain lawan. Hukuman yang diberikan oleh wasit jika terjadi violation yaitu lemparan kedalam untuk lawan di sekitar titik yang terjadi violation tersebut, Berikut jenis-jenis violation beserta penjelasannya:

1) Shot Clock Violation yaitu melakukan pelanggaran ketika sedang melakukan serangan lebih dari 24 detik sebelum menyentuh keranjang basket. Jadi seorang pemain harus menembak bola ke dalam ring maksimal dalam waktu 24 detik. Jika terjadi short clock violation bola akan dimulai lagi dari garis luar bawah ring basket.

2) Jumping yaitu pelanggaran ketika ingin melakukan shooting ke keranjang basket dibarengi dengan lompatan tapi tidak jadi melakukan shooting. Jika terjadi jumping dalam permainan, wasit akan menghentikan permainan dan memulai lagi permainan dengan lemparan ke dalam dari sekitar titik violation tadi.

3) Double Dribble adalah ketika bola dinyatakan dalam keadaan mati dan ada pemain yang mendribble bola tersebut.

4) Travelling merupakan salah satu violation yang terjadi bila seorang pemain salah melakukan pivot, dimana poros tumpuan kaki bergerak.

Foul dalam bola basket terjadi apabila pemain berniat mencederai atau menghentikan pemain dengan cara yang salah. Hukuman yang diberikan jika suatu tim melakukan foul beragam, jika foul dilakukan saat pemain melestatkan

tembakan akan dihukum dengan satu, dua, ataupun tiga kali free throw, tergantung dimana foul itu terjadi dan tergantung pula dengan hasil shooting yang sebelumnya dilakukan, jika shooting tersebut masuk ke dalam ring dan secara bersamaan terjadi foul akan dihukum dengan satu kali tembakan free throw. Namun jika seorang pemain melakukan foul saat pemain lawan melakukan

three point shoot, maka tim tersebut akan langsung dihukum tiga kali tembakan free throw. Berikut jenis-jenis foul dalam bolabasket beserta penjelasannya:

- 1) Personal Foul yaitu sebutan pelanggaran oleh pemain yang telah melakukan foul.
- 2) Double Foul Pelanggaran yang dilakukan oleh pemain penyerang dan bertahan dan pemain bertahan.
- 3) Holding Holding terjadi apabila di saat pemain melakukan shoot namun pemain lawan mencoba menghadangnya dengan illegal entah itu dengan memegang tangan atau badan.(Saichudin and Munawar 2019).

2.1. Teknik Dasar

Sebelum mempelajari Teknik dasar dalam bola basket yang baik sehingga akan berpengaruh dalam sebuah permainan, sangat di butuhkan kemampuan untuk menguasai bola/kemampuan dalam membawa bola atau bisa di bilang ball handling. Ball handling juga merupakan sebuah Teknik dasar dalam mengiring bola dan di tujukan agar pemain mampu mengenali, menguasai dan memainkan bola sehingga Teknik dasar tersebut dapat di lakukan dengan

baik.(Biellsa et al. 2023:284)

Adapun teknik dasar permainan bola basket antara lain menggiring bola (dribbling), melempar bola (passing), dan menembak bola (shooting). Permainan bola basket saat ini mengalami perkembangan begitu pesat terbukti dari keberadaan klub-klub terkenal di tanah air dan atlet-atlet bola basket pelajar di berbagai tingkat,(Ramadhan et al. 2024:141) .

a. Teknik Dribble

Dribble adalah salah satu teknik dalam olahraga bola basket yang pertama dikenalkan kepada pemain pemula. Dribble merupakan salah satu teknik penting dalam olahraga bola basket karena berkaitan dengan penguasaan bola, karena tanpa menguasai bola maka akan sulit untuk mencetak poin. Dribble hendaknya diajarkan sejak awal, karena hal tersebut sangat penting untuk membiasakan pemain dengan bola. Jadi latihan dribble sesuai untuk para pemula. Dribble merupakan teknik yang dilakukan dengan memantulkan bola dengan tangan bertujuan untuk menggiring bola, cara melakukan dribble dengan benar adalah menggunakan ujung jari pada tangan dalam sentuhan bola lalu pantulkan bola untuk melakukan dribble. Ikuti alur pantulan bola pada saat bola sampai di tangan lagi , jangan melawan pantulan bolanya.

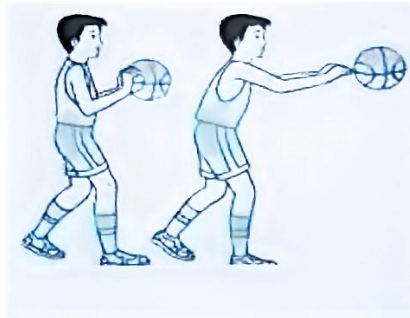


Gambar 2. 2 Teknik Dribble

Sumber:(Saichudin and Munawar 2019).

b. Passing

Passing merupakan teknik dasar yang digunakan dalam mengoper bola ke rekan satu tim, terdapat 3 teknik passing yang umum di lakukan yaitu chest pass, overhead pass dan bounce pass.



Gambar 2. 3 Teknik Passing

Sumber: (Saichudin and Munawar 2019:21)

c. Shooting

Shooting adalah teknik untuk memasukan bola ke dalam keranjang atau ring , cara melakukan shooting pertama-tama pegang bola

di antara dada dan perut lalu angkat bola hingga di depan dahi, tangan membentuk siku-siku dan posisi tangan ada yang di belakang bola dan satunya di samping bola , yang dibelakang bola bertujuan untuk tenaga atau power dalam shooting serta tangan yang di samping bola bertujuan untuk membuat bola seimbang dan untuk mengarahkan bola.



Gambar 2. 4 Teknik Shooting

Sumber: (Saichudin and Munawar 2019:18)

2.2. Hakikat Latihan *Ballhandling*

Ball Handling merupakan dasar dalam permainan olahraga bola basket, perlu di ketahui permainan bola basket bukan sekedar dribble dan menembak, juga membutuhkan keterampilan dalam mengolah bola. Sebelum kita mendalami teknik-teknik dalam bermain bola basket yang lain, kita harus mendalami dulu dasar-dasar bermain bola basket yang benar atau belajar fundamental dari permainan bola basket. Karena ball handling merupakan pendasaran atau fundamental movement dribbling, dengan kata lain terdapat hubungan yang sangat erat antara ball handling dan dribble . Arti kata dari ball

handling adalah kemampuan seorang pemain untuk menguasai bola atau bagaimana pemain menyukai dan menikmati suatu latihan yang akan menentukan seberapa baik teknik passing, dribbling, catching, dan shooting dari seorang pemain.(Asytar Mauluda Sudioanto Firman Septiadi 2018).

Latihan ballhandling” menjelaskan inti dari latihan ballhandling bagi pemain muda bagaimana cara mereka menyukai dan menikmati latihannya. Pemain cenderung melakukan latihan ini dengan kecepatan tinggi, padahal hal ini tidak selalu benar. Tekankan pada permainan cara melakukan ballhandling yang benar dengan waktu yang tepat.(Asytar Mauluda Sudioanto Firman Septiadi 2018)

2.3. Hakikat Latihan

latihan adalah upaya untuk meningkatkan kemampuan fungsional organ-organ tubuh maupun psikis siswa, dilakukan secara tepat dan benar sesuai tujuan yang ingin di capai, latihan juga harus terstruktur yang berarti latihan harus dimulai dari yang termudah ke yang tersulit dan berakhir pada penetapan ketika permainan. Pengertian latihan berasal dari kata exercise adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas sistem organ tubuh manusia sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan. Ketika dikaitkan dengan latihan dribbling menggunakan bola kecil latihan ini dianggap peneliti sebagai salah satu latihan yang dapat mempermudah atlet dalam penyempurnaan gerakan (dribble), yang mengacu pada dribble tanpa melihat bola. Seorang pedrible yang terampil bisa dribbling bola dengan tangan kanan maupun tangan kiri, dengan berbagai kecepatan, sambil menjaga pandangan ke

depan (tanpa melihat bola). (Asytar Mauluda Sudianto Firman Septiadi 2018:23)

latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih . latihan merupakan proses yang berulang dan progresif guna meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimal.(Asytar Mauluda Sudianto Firman Septiadi 2018:22).

2.3.1 Komponen Latihan

1. Pengertian Kekuatan

kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Atau dapat pula didefinisikan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk membangkitkan suatu tegangan terhadap suatu tahanan. Secara mekanis kekuatan otot atau sekelompok otot dalam suatu kontraksi maksimal.

Sebagai daya penggerak setiap aktivitas fisik, kekuatan otot merupakan komponen penting. Tujuannya untuk mengukur gengam tangan kanan dan kiri siswa.

2. Pengertian kecepatan

Kecepatan merupakan salah satu aspek kemampuan yang diperlukan dalam cabang olahraga tertentu. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenisnya secara berturut-

turut ddalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang singkat, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Terdapat dua jenis kecepatan yang sangat dibutuhkan dalam olahraga, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak.

1). Kecepatan Reaksi

Kecepatan Reaksi adalah kualitas yang kemungkinan memulai suatu jawaban kinetis secepat mungkin setelah menerima suatu rangsang. Kecepatan reaksi (*reaction speed*) juga dapat diartikan sebagai suatu kemampuan organisme alat untuk menjawab suatu rangsangan secepat mungkin dalam mencapai hasil sebaik-baiknya.

2). Kecepatan Bergerak

Kecepatan Bergerak adalah kualitas yang kemungkinan orang bergerak atau melaksanakan gerakan-gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin. Kecepatan bergerak (*speed movement*) adalah kemampuan organisme atlet untuk bergerak secepat mungkin dalam suatu gerakan yang tidak berputar.

Kecepatan dinyatakan dengan V (velocity), jarak yang ditempuhdinyatakan dengan D (distance), dan waktu yang diperlukan untuk menempuh jarak tersebut dinyatakan dengan T (time). Jadi , dapat dirumuskan bahwa kecepatan adalah jarak dibagi waktu tempuh dan

dilambangkan dengan satuan meter/detik. Kecepatan adalah salah satu komponen fisik yang sangat penting dalam olahraga, atau suatu jenis untuk berpindah tempat dengan cepat. Tujuan untuk mengetahui kemampuan lari dengan cepat dan mengetahui kemampuan kecepatan seorang siswa.

3. Pengertian Kelincahan

Kelincahan adalah komponen penting yang dibutuhkan oleh hampir seluruh cabang olahraga. Agility atau kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Kelincahan bagi mereka adalah sesuatu yang khas sesuai dengan kodratnya. Tujuannya untuk mengukur kelincahan seorang siswa.

latihan Crossover adalah mendribbling bola dengan memindahkan boladari tangan yang satu ke tangan yang lain.(Bima Rianza Nasution et al. 2024). crossover adalah menggiring bola dengan membutuhkan pemindahan bola dengan cepat di antara dua tangan agar pemain bertahan kehilangan keseimbangannya.

2.4. Penelitian Relevan

Penelitian relevan merupakan pendukung yang relevan dengan penelitian ini yaitu:

- 1 Penelitian yang dilakukan (Dinat et al. 2023), dengan judul **“Pengaruh latihan ballhandling terhadap kemampuan Dribbling Pemain Basket SMAN 5 Padang”** Penelitian ini berawal dari kenyataan masih rendahnya kemampuan dribbling pemain

bolabasket SMA Negeri 5 Padang. Penelitian ini bertujuan melihat pengaruh latihan ballhandling terhadap kemampuan dribbling pemain bolabasket SMA Negeri 5 Padang. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bolabasket SMA Negeri 5 Padang yang berjumlah 24 pemain yang terdiri dari 15 pemain putra dan 9 pemain putri. Penarikan sampel diambil dengan teknik proporsive sampling, sampel pada penelitian ini berjumlah 15 pemain putra bolabasket SMA Negeri 5 Padang. Instrument penelitian menggunakan tes kemampuan dribbling. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas liliefors dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$. Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan ballhandling terhadap kemampuan dribbling pemain putra bolabasket SMA Negeri 5 Padang. Kata.

- 2 Penelitian yang di lakukan(Rizhardi 2020), dengan judul **“Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Hasil Dribblingbola Basket Pada Siswa Eksrakurikuler Smayadika Lubuk Linggau”** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bahwa adakah pengaruh latihan ball handling terhadap hasil dribbling bola basket pada siswa ekstrakurikuler di SMA YADIKA Lubuk Linggau. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode eksperimen yaitu statistik untuk menentukan pengaruh latihanball handling. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan tes. Tes dribbling untuk mengukur keterampilan dribbling bola basket. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA YADIKA Lubuk Linggau, yang berjumlah 15 siswa. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan rumus statistik uji-t. Hasil analisis dapat dinyatakan ada pengaruh yang kuat antara latihan ball handling terhadap hasil dribbling dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA YADIKA Lubuk Linggau, dapat dilihat dengan hipotesis menggunakan uji t diperoleh thitung sebesar 6 dan harga ttabel sebesar 1,76. Jadi thitung > ttabel, dengan demikian H_a diterima dan H_o ditolak yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan latihan ball handling terhadap hasil dribbling bola basket di SMA YADIKA Lubuk Linggau.
- 3 Penelitian yang di lakukan(Asytar Mauluda Sudianto:2018), dengan judul **“PENGARUH LATIHAN BALLHANDLING DAN LATIHAN MENGGUNAKANBOLAKECILTERHADAPKETERAMPILAN DRIBBLING BOLABASKET SMP HAYATAN THAYYIBAH”** Permasalahan penelitian ini adalah masih kurangnya keterampilan siswa dalam dribbling, seperti masih banyaknya pelanggaran ketika dribbling (illegal dribbling), masih melihat bola ketika melakukan dribbling (tidak otomatis), penelitian ini bertujuan untuk mengetahui

hasil dari keterampilan dribbling setelah diberikan perlakuan berupa latihan ballhandling dan latihan menggunakan bola kecil di SMP Hayatan Thayyiban. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen, pengambilan data dengan menggunakan tes, instrumen yang digunakan yaitu tes kemampuan dribbling, yaitu tes untuk mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan dribbling bolabasket. Sample dalam penelitian berjumlah 22 siswa ekstrakurikuler dan dibagi menjadi dua kelompok, kelompok A (ballhandling) dan kelompok B (menggunakan bola kecil), teknik analisis data menggunakan analisis uji-t (t tes), melalui uji normalitas dan homogenitas. Hasil dari pengujian hipotesis Uji-t 1) Ada pengaruh latihan ballhandling dengan thitung (3,84) > ttabel (1,72) pada taraf nyata α 0.05. peningkatan sebesar 79 poin dari 120 menjadi 145. 2) Ada pengaruh latihan menggunakan bolakecil dengan thitung (3,79) > ttabel (1.72) pada taraf nyata α 0.05. peningkatan sebesar 81 poin dari 727 menjadi 808. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah: 1) ada pengaruh latihan ballhandling terhadap keterampilan dribbling bolabasket SMP HATOY. 2) ada pengaruh latihan menggunakan bolakecil terhadap keterampilan dribbling bolabasket SMP HATOY. 3) latihan menggunakan bola kecil lebih berpengaruh terhadap keterampilan dribbling bolabasket dalam ekstrakurikuler SMP HATOY.

- 4 Penelitian yang di lakukan(Rizhardi 2020), dengan judul **“PENGARUH METODE LATIHAN BALL HANDLING MENGGUNAKAN LATIHAN TWO BALL DRIBBLE TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLE PADA PEMAIN BASKET PUTERA DAN PUTERI TINGKAT SMP DI KABUPATEN BOYOLALI”** Tujuan penelitian ini untuk menentukan latihan yang tepat untuk meningkatkan keterampilan dribble bolabasket tingkat SMP pada pemain bolabasket putera dan puteri di kabupaten Boyolali. Metode penelittian ini adalah eksperimen, dengan motede pengumpulan data menggunakan pre-test dan post-

test. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data menggunakan route dribbling. Populasi dari penelitian ini adalah peserta seleksi popda bolabasket di kabupaten Boyolali tahun 2015. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria pemain yang lolos seleksi popda bolabasket kabupaten Boyolali. Peserta laki-laki 60 orang dan perempuan 60 orang, sampel laki-laki 10 orang dan perempuan 10 orang. Hasil peningkatan keterampilan dribble pemain putra rata-rata 3,85 pada setiap pemain, sedangkan peningkatan pada setiap pemain perempuan 1,80.

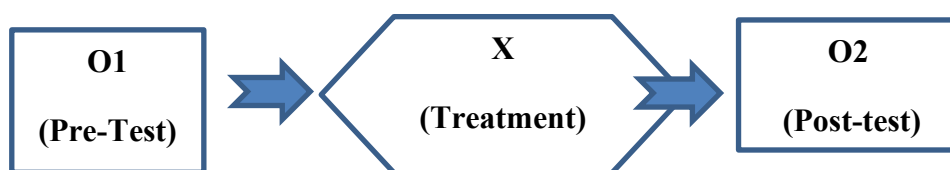
2.5. Kerangka konseptual

Ball Handling merupakan dasar dalam permainan olahraga bola basket, perlu di ketahui permainan bola basket bukan sekedar dribble dan menembak, juga membutuhkan keterampilan dalam mengolah bola. Sebelum kita mendalami teknik-teknik dalam bermain bola basket yang lain, kita harus mendalami dulu dasar-dasar bermain bola basket yang benar atau belajar fundamental dari permainan bola basket. Karena ball handling merupakan pendasaran atau fundamental movement dribbling, dengan kata lain terdapat hubungan yang sangat erat antara ball handling dan dribble.

Tujuan latihan ball handling dalam bola basket mencakup beberapa aspek penting untuk pengembangan pemain. Pertama, latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kontrol bola, membantu pemain dalam menguasai bola dengan lebih baik agar dapat menjaga kepemilikan selama permainan. Selain itu, latihan ini juga fokus pada pengembangan teknik dribble, yang memperbaiki kecepatan, kelincahan, dan akurasi saat menggiring bola.

Latihan ini meningkatkan kecepatan dribble dan reaksi pemain terhadap situasi di lapangan, serta memperkuat kemampuan mereka untuk melakukan perubahan arah yang cepat dan efektif, sehingga menyulitkan lawan untuk merebut bola. Selain aspek teknis, latihan ball handling juga mendorong kreativitas pemain dalam mengembangkan kombinasi gerakan yang unik dan tak terduga saat menggiring bola. Dengan peningkatan keterampilan ini, pemain akan merasa lebih percaya diri di lapangan, yang sangat penting dalam situasi permainan nyata, terutama saat menghadapi tekanan dari lawan. Secara keseluruhan, latihan ball handling yang efektif dapat membantu pemain menjadi lebih baik dalam aspek-aspek fundamental permainan bola basket.

Jika latihan ini dilakukan dengan baik maka diduga akan memberikan hasil yang positif terhadap kemampuan Dribbel di sma negeri 1 bangun purba. Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas tentang kerangka konseptual di atas, dapat diskemakan sebagai berikut yang dapat dilihat pada gambar.



Keterangan:

O1= Tes awal sebelum siswa diberikan perlakuan (nilai pretest)

X = Perlakuan dimana kelas tersebut diberikan (Treatment)

O2= Tes akhir sesudah siswa diberikan perlakuan (nilai posttest).

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode eksperimen merupakan suatu metode yang bertujuan untuk mengetahui data yang diperoleh selama proses pengukuran sehingga memperoleh informasi yang obyektif, kuantitatif, dan hasilnya dapat diolah secara statistik guna mengukur sejauh mana pengaruh latihan Ballhandling terhadap kemampuan ballhandling. Desain penelitian ini adalah “*one Group Pretest-Posttest Design*”. Sebelum dilakukan *treatment*, terlebih dahulu dilakukan *pretest* terhadap subjek, kemudian diberikan perlakuan dalam jangka waktu tertentu, lalu dilakukan *posttest* (Sugiono, 2019:74). Keadaan sebelum diberi perlakuan. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:

$$pola = O_1 \times O_2$$

Keterangan:

O₁ = Tes awal sebelum siswa diberikan perlakuan (nilai pretest)

X = Perlakuan dimana kelas tersebut diberikan (Treatment)

O₂ = Tes akhir sesudah siswa diberikan perlakuan (nilai posttest)

Sugiyono (2019: 74) menyatakan di dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen (O₁) disebut

nilai Pre-test dan observasi sesudah eksperimen (02) nilai Post-test. Dalam metode eksperimen harus adanya latihan (*treatment*), dalam hal ini faktor bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Latihan *Ballhandling* (sebagai latihan dan perlakuan), sedangkan variabel terikatnya Kemampuan Dribbling Bola Basket Pada Siswa Eksrakurikuler SMA Negeri 1 Bangun Purba.

3.2 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Bangun Purba setelah melakukan ujian proposal serta mendapatkan persetujuan dari dewan pembimbing dan dewan penguji.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019: 80). Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Eksrakurikuler Sma Negeri 1 Bangun Purba berjumlah 20 siswa.

3.3.2 Sampel

Sugiyono (2019: 81) mengatakan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pemilihan sampel pada penelitian ini yaitu *Total Sampling* yang artinya keseluruhan dari populasi dijadikan sampel. Jadi sampel dalam penelitian ini adalah

Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bangun Purba yang terdiri dari 20 orang. Sampel dibagi menjadi dua kelompok yang terdiri atas:

- a. Kelompok eksperimen mendapatkan latihan ballhandling selama 4 minggu.
- b. Kelompok kontrol tidak mendapatkan latihan khusus ballhandling

Tabel 3. 1 Distribusi Sampel Penelitian

1	SampelKelompok Latihan <i>Balding</i>	20 Siswa
Jmlh	20 Sampel	

Sumber: SMA Negeri 1 Bangun Purba 2024

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah.

Adapun penyusunan instrumen mangacu pada kisi-kisi yang dibuat sesuai dengan variabel terikat penelitian. Agar instrumen tersebut dapat mencerminkan isi dari keseluruhan dan layak digunakan sebagai alat pengumpul data maka terlebih dahulu diuji cobakan kepada populasi yang dianggap sama selain sampel penelitian. Pengembangan instrumen didasarkan pada variabel penelitian yang terjabar pada kisi-kisi berikut ini sesuai dengan:

1. Tes Awal (*Pre-test*)

Tes awal bertujuan untuk mengetahui Kemampuan Dribbling Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Sma Negeri 1 Bangun Purba. yang nantinya akan digunakan sebagai kemampuan awal sebelum diberi perlakuan. Teknik pengambilan data ini menggunakan tes dribble zig-zag dalam permainan bola basket untuk mengukur keterampilan gerak minggiring bola basket menurut nurhasan dalam Widyantoro, S., Muryadi, A. D., & Dwijayanti, K.(2021). setelah sampel mengerti barulah tes awal dilaksanakan. Dalam pelaksanaan tes awal adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

a. *Warming Up* (Pemanasan)

Pemanasan merupakan tahapan dalam olahraga yang sangat penting, sebelum melakukan gerakan inti pada cabang olahraga, pemanasan dilakukan harus dengan cara yang berurutan dan menuju pada gerakan-gerakan cabang olahraga yang akan dilakukan. *Warming up* bertujuan untuk menghindari cedera otot, urat dan sendi. Pemanasan pada penelitian ini dengan peregangan (*stretching*) statis dan dinamis.

b. Pelaksanaan Tes (Pengambilan Data)

Tujuan tes ini adalah untuk mengetahui peningkatan ballhandling Dengan menggunakan tes dibawah ini:

1) Tes Keterampilan (Tes Dribble Zig-Zag)

- a) Tujuan: Untuk Melihat Keterampilan Dribble Siswa.
- b) peralatan:
 - (1) Lapangan bola basket
 - (2) Kun 6 buah

- (3) stopwatch
- (4) Peluit
- (5) Meteran Tanah

c) Pelaksanaan:

- Testee berdiri di belakang garis start dengan bola yang telah di siapkan.
- Pada aba-aba ya, testi mulai mengiring bola secepat mungkin melalui rintangan-rintangan yang telah di tentukan.
- Bila salah arah mengiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki di tempat kesalahan terjadi dan selama itu pula stopwatch tetap jalan.
- Bola di giring oleh kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian, atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.



Gambar 3. 1 Zig-zag Run Test

Sumber: (Endang Sepdanius, S.Si. 2019:73)

Tabel 3. 2 Norma-Norma Dribbling Test

No.	Norma	Prestasi (detik)
1.	Baik sekali	< 12,10
2.	Baik	12.11 – 13.53
3.	Sedang	12.11 -14.96
4.	Kurang	14.98 – 16.39
5.	Kurang sekali	>16.40

Sumber: Wiriawan (2017:64)

2) Penerapan Latihan Inti

Dalam pemberian program latihan ini diharapkan agar siswa dapat melakukan dengan sungguh-sungguh, sehingga latihan akan dapat berpengaruh pada peningkatan kemampuan dribbling. Selanjutnya adapun tahapan dalam melakukan latihan *ball handling* adalah sebagai berikut:

a. *Warming Up* (Pemanasan)

Pada program latihan pendahuluan dilakukan kegiatan pemanasan (*warming up*), agar otot-otot yang semula tegang menjadi lemas, sehingga dapat melakukan gerakan dengan leluasa dan tidak kaku. Pemanasan dilakukan agar seluruh organ tubuh mendapat rangsangan, sehingga koordinasi secara berangsur-angsur dapat memulai fungsinya dengan baik. Di samping itu untuk menghindari kemungkinan cedera pada waktu latihan inti. Isi pemanasan meliputi peregangan secara statis dan dinamis.

b. Latihan Inti

Ketika melakukan penelitian ini latihan inti yang digunakan yaitu latihan untuk meningkatkan kemampuan dribble Siswa Eksrakurikuler Sma Negeri 1 Bangun Purba. Sampel diberikan perlakuan/treatment dengan menggunakan metode latihan *ball handling*. Program latihan yang dilakukan oleh peneliti selama 16 kali pertemuan hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Tjalek Sugiardo dalam Amrulloh (2016), bahwa proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih sebab sudah ada perubahan yang menetap. Dimana dari 20 orang tersebut dibagi menjadi kelompok, yaitu kelompok 1 sebanyak 10 orang diberikan latihan ballhandling 10-15 repetisi 3 set, dan kelompok 2 sebanyak 10 orang diberikan latihan dribble zig-zag 10-15 repetisi 3 set. Latihan dilakukan empat kali pertemuan dalam satu minggu, yaitu hari Senin,Rabu,Sabtu.

c. *Colling Down* (Pendinginan)

Latihan penutup (pendinginan) diisi dengan gerakan pelepasan, serta koreksi secara keseluruhan (evaluasi), pemberian motivasi supaya dalam latihan-latihan berikutnya sampel dapat melakukan gerakan yang lebih baik lagi dan ditutup dengan doa bersama yang dipimpin oleh peneliti.

3. Tes Akhir (*Post-test*)

Setelah penerapan latihan dilaksanakan selama 6 minggu dan setiap minggunya terdiri dari 3 kali pertemuan dilaksanakan, maka penulis melakukan tes akhir. Tes akhir pada penelitian ini sama seperti

tes awal yaitu menggunakan instrumen Tes Dribble Zig-Zag. Pelaksanaan tes sama persis seperti pelaksanaan tes awal yang terdiri dari *warming-up* (pemanasan), pelaksanaan tes (pengambilan data), dan *colling down* (pendinginan).

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Sejalan dengan metode yang peneliti gunakan dalam penelitian ini, maka teknik pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut:

- 1) Observasi: yaitu teknik yang digunakan dengan pengamatan langsung ke objek penelitian untuk mencari data tentang pelaksanaan Latihan.
- 2) Test dan Pengukuran: untuk mengetahui pengaruh Latihan ballhandling terhadap dribbling bola basket sebanyak 2 kali yaitu *pre-test* dan *post test*.
- 3) Teknik perpustakaan : Teknik perpustakaan ini digunakan untuk mendapatkan informasi tentang definisi, konsep dan teori-teori yang ada hubungannya dengan masalah yang diteliti untuk dijadikan landasan teori dalam penelitian ini.

3.6 Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul, data selanjutnya adalah menganalisis data. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis uji normalitas dengan metode *lilliefors*, homogenitas dan uji hipotesis dengan menggunakan Uji-t.

1. Uji Normalitas

Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah sampel dalam penelitian ini dari populasi distribusi normal atau tidak. Untuk menguji normalitas ini digunakan metode *lilliefors* dengan langkah:

- a) Menghitung nilai rata-rata dan simpang bakunya;
- b) Susunlah data dari yang terkecil sampai data yang terbesar pada tabel;
- c) Mengubah nilai x pada nilai z dengan rumus;

$$X^2 = \sum \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

- d) Menghitung luas z dengan menggunakan tabel z ;
- e) Menentukan nilai proporsi data yang lebih kecil atau sama sama dengan data tersebut;
- f) Menghitung selisih luas z dengan nilai proporsi;
- g) Menentukan luas maksimum (L_{maks}) dari langkah f;
- h) Menentukan luas tabel Lilliefors (L_{tabel}); $L_{tabel} = L_n(n-1)$;
- i) Kriteria kenormalan: jika $L_{maks} \leq L_{tabel}$ maka data berdistribusi normal (Sundayana, 2010: 84).

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk menguji apakah data yang diperoleh adalah homogen atau tidak. Adapun langkah-langkah uji homogenitas adalah sebagai berikut:

- a) Merumuskan hipotesis nol dan hipotesis alternatifnya:

Ho : Kedua varians homogen ($v_1 = v_2$);

Ha : Kedua varians tidak homogen ($v_1 \neq v_2$);

b) Menentukan nilai F_{hitung} dengan rumus:

$$F_{hitung} = \frac{\text{variens besar}}{\text{varian kecil}}$$

c) Menentukan F_{tabel} dengan rumus:

$F_{tabel} : F_a$ (dk $n_{\text{variens besar}} - 1$ /dk $n_{\text{variens kecil}} - 1$);

d) Kriteria uji: jika $F_{hitung} \leq F_{tabel}$ maka H_0 diterima (Sundayana, 2010: 145).

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya Pengaruh Pengaruhlatihan bal hadling terhadap kemampuan dribling siswa Eksrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Bangun Purba. Untuk melihat pengaruh tersebut, maka digunakan uji t-dependent dengan rumus t-tes dari Wardani A.S.P & Irawadi, H (2020:66).

$$t_{hitung} = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}$$

Keterangan :

t	: Harga uji t yang di cari
$\bar{X}_1$	: Mean sampel pertama
$\bar{X}_2$	: Mean sampel kedua
D	: Beda antara skor sampel 1 dan 2
D^2	: Kuadrat beda
$\sum D^2$	: Jumlah kuadrat beda
N	: Jumlah pasangan sampel