

PENGARUH LATIHAN BALL HANDLING TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLING PADA SISWA KELAS X EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMK KATOLIK HENDRICUS LEVEN

Tarsisius Karolus Koda Piran¹, Hironimus Bao Wolo²

Email: trifonpiran9@gmail.com¹, hironimus86170iktl@gmail.com²

Institut Keguruan Dan Teknologi Larantuka

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan ball handling terhadap keterampilan dribbling pada siswa kelas X ekstrakurikuler bola basket SMK Katolik Hendricus Leven. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah One Group Pretest Posttest Design atau tidak adanya grup kontrol. Populasi penelitian adalah siswa kelas X ekstrakurikuler bola basket SMK Hendricus Leven yang berjumlah 15 siswa. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dribbling. Data penelitian ini dianalisis secara statistik melalui uji t menggunakan program SPSS 27. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai t hitung $5,678 > t$ tabel $1,753$ dengan taraf signifikansi perhitungan statistik $0,000 < \alpha 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a di terima. Hal ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Dengan demikian terdapat pengaruh yang bermakna setelah diberikan perlakuan berupa latihan ball handling. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa melalui latihan ball handling dapat berpengaruh terhadap keterampilan dribbling siswa kelas X ekstrakurikuler bola basket SMK Katolik Hendricus Leven.

Kata Kunci: Latihan Ball Handling, Keterampilan Dribbling, Bola Basket.

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of ball handling training on dribbling skills in class X students of the Hendricus Leven Catholic Vocational School basketball extracurricular. The design used in this study was One Grup Pretest Posttest Design or the absence of a control group. The research population wa 15 class X students of the Hendricus Leven Catholic Vocational Shool basketball extracurricular. Data collection in this study used a driblb;ing test. The research data were analyzed statistically through a t-test using the SPSS 27 program. The results of the study showed that the t-value was 5.678 t-table 1.753 with a statistical significance level of 0.000 alpha 0.05 so that H_0 was rejected and H_1 was accepted. This shows that there is a significant difference between the pretest and posttest results. Thus, there is a significanttt influence after being given treatment in the from of ball handling training. From the description above, it can be concluded that through ball handling training, it can influence the dribbling skills of class X students in the basketball extracurricular at Hendricus Leven Catholic vocational school.

Keywords: Ball Handling Training, Dribbling Skills, Basketball.

PENDAHULUAN

Olahraga telah menjadi kebutuhan penting bagi masyarakat dalam menjaga dan meningkatkan kondisi fisik mereka. Dengan berolahraga, seseorang dapat tetap bertenaga dalam menjalani aktivitas sehari-hari serta meraih prestasi yang membanggakan. Kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya sekadar bertujuan untuk kesehatan jasmani atau rekreasi tetapi juga harus berfokus pada peningkatan prestasi. Dengan demikian, olahraga berperan sebagai sarana untuk mengharumkan nama bangsa di pentas nasional maupun internasional (Rizhardi, 2020b). Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 25 ayat 1 berbunyi: “Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dan diarahkan sebagai satu kesatuan yang sistematis dan berkesinambungan dengan sistem pendidikan nasional”. Pembangunan di bidang olahraga sangat mendapat perhatian dari pemerintah dan masyarakat untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani bangsa Indonesia (Rizhardi, 2020b). Olahraga basket dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain. Tujuan dari permainan ini adalah untuk mencetak poin sebanyak mungkin dengan memasukkan bola ke gawang lawan, sembari menghalangi lawan untuk mencetak angka. Agar dapat tampil baik dalam permainan basket, penguasaan teknik serta latihan yang intensif sangat diperlukan (Adelia et al., 2021). Terdapat empat teknik dasar dalam bola basket, yaitu: (1) Memegang Bola, (2) Dribbling, (3) Passing, (4) Shooting.

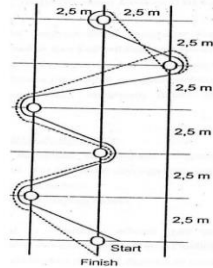
Berdasarkan pengamatan yang dilakukan selama Peraktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMK Katolik Hendricus Leven, terdapat beberapa kendala yang terlihat di lapangan, terkhususnya pada kelas X yaitu terdapat kendala rendahnya kemampuan dribble para pemain. Seringkali bola tidak terkontrol saat di-dribble, dan hal ini membuat bola mudah direbut oleh lawan saat bermain. Hal ini disebabkan oleh kurangnya latihan, di mana banyak siswa tidak serius dalam mengikuti sesi latihan. Selain itu, materi tentang dribbling juga kurang diberikan secara konsisten setiap kali latihan.

Oleh karena itu, peneliti berupaya meningkatkan kemampuan dribbling melalui latihan ball handling. Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk menyelidiki pengaruh latihan ball handling terhadap keterampilan dribbling pada siswa kelas X ekstrakurikuler bola basket SMK Katolik Hendricus Leven.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen dengan sampel tidak terpisah. Metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah maksudnya peneliti hanya memiliki satu kelompok (sampel) saja, yang diukur dua kali, pengukuran pertama dilakukan sebelum subjek diberi perlakuan (*pretest*), kemudian perlakuan (*treatment*), yang akhirnya ditutup dengan pengukuran kedua (*posttest*). Hasil *posttest* yang baik bila hasil test setelah melakukan *treatment* memiliki perubahan yang signifikan dari hasil sebelum dilakukan *treatment*. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*One Group Pretest Posttest Design*” atau tidak adanya grup control (Handito Prabowo, 2019). Penelitian ini dilaksanakan di SMK Katolik Hendricus Leven pada bulan Mei 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMK Katolik Hendricus Leven yang berjumlah 15 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan tes menggiring bola basket.

Berikut ditampilkan gambar lintasan menggiring bola basket:



Tabel 1. Lembar Tes *Dribbling* Bola Basket untuk *Pretest* dan *Posttest*

Tahap Gerak	No	Kriteria Penilaian	Skor			
Persiapan	1	Berdiri seperti melakukan stance				
	2	Salah satu kaki berada di depan				
	3	Sikap lengan kanan tegak lurus dan lengan bawah sejajar dengan tanah atau lantai				
	4	Pandangan pada waktu pertama kali belajar ke arah bola				
	5	Makin lama pandangan diubah melihat bola akan tetapi kedepan kurang lebih 3 meter				
Pelaksanaan	6	Untuk dribble, bola lebih kedepan serta kejarlah bola tersebut				
	7	Saat melakukan dribble, badan direndahkan				
	8	Lindungilah bola tersebut dengan lengan kiri serta kaki kiri di depannya				
	9	Lengan kanan bergerak dan mengikuti pantulan bola				
Gerak Lanjutan	10	Memperhatikan bola ke arah pantulan				
	11	Bola bergerak ke arah pantulan				
	12	Gerakan lengan ke arah bola				
Nilai Proses (Jumlah Skor)						
Skor Maksimal			48			

Tabel 2. Kriteria Norma Penilaian Menggiring Bola (*Dribbling*) Bola Basket

Prestasi	Rentang Skor	Kriteria
80 – 100%	38 – 48	Baik Sekali
66 – 79%	32 – 37	Baik
56 – 65%	27 – 31	Cukup
41 – 55%	20 – 26	Kurang
0 – 40%	0 – 19	Kurang Sekali

Analisis data menggunakan dekriptif presentase dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan

P : Persentase

F : Frekuensi

N : Jumlah Respondent

Uji Asumsi

Sebelum teknik analisis data ditetapkan maka asumsi asumsi yang digunakan harus diuji terlebih dahulu, yaitu dengan uji normalitas. Sebelum data dianalisis, terlebih dahulu

diuji normalitasnya apakah setiap variabelnya berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini uji normalitas dilakukan dengan menggunakan program SPSS 27.

Uji Normalitas

Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui data yang akan dianalisis berdistribusi normal atau tidak dan digunakan untuk mempertimbangkan dalam analisis berikutnya dengan menggunakan statistik parametrik. Dalam penelitian ini, uji normalitas menggunakan bantuan *statistical product and services solution (SPSS)*. Didasarkan pada *indeks kolmogorov Smirnov*, jika signifikansi $> 0,05$ maka data berdistribusi normal dan jika signifikansi $< 0,05$, maka data tidak berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Pada penelitian ini uji hipotesis yang digunakan yaitu menggunakan uji -t. pengujian hipotesis menggunakan uji -t yaitu dengan membandingkan mean antara latihan *ball handling* dan keterampilan *dribbling*. Apabila nilai t hitung $<$ dari t tabel, maka H_a ditolak, jika t hitung $>$ dari t tabel maka H_a diterima. Dalam penelitian ini uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS 27.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 3 Hasil Penilaian Pretest Dribbling Bola Basket

No.	Nama	Kriteria												Total Skor
		Persiapan					Pelaksanaan					Gerak lanjutan		
		Item Tes					Item Tes					Item Tes		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
1	Adrianus sasi	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	30
2	Benediktus R. Weking	3	3	2	1	2	3	3	3	3	4	3	3	33
3	Cristian Uji Koten	2	3	2	3	2	2	2	3	2	1	2	2	26
4	Delpiero Kristian Lo doMaking	2	2	2	3	2	3	2	3	1	2	2	2	26
5	Eduardus Duru Lamuda	3	3	2	2	1	3	3	3	2	3	3	3	31
6	Edgard Vrestralen	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	30
7	Febianus Wang	2	3	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2	27
8	Hendrikus Dore Klorean	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	1	28
9	Ignasius Patilana Kemau	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	29
10	Kristianus Beno Belang	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	31
11	Sebastianus Tobi	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	33
12	Sebastianus Arakian Makin	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	28
13	Yulianus Ratu Rae Sabon	2	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	25
14	Yohanes Dua Lamalewo	3	2	2	3	2	2	2	2	1	2	3	2	26
15	Valentinus Kerans	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	28

Tabel 4 Kriteria Norma Hasil Penilaian Menggiring Bola (Dribbling) Bola Basket Siswa Kelas X SMK Katolik Hendricus Leven

Presentase	Rentangan Skor	Jumlah Siswa	Kriteria
0%	38-48	0	Baik Sekali
13,33%	32-37	2	Baik
60,00%	27-31	9	Cukup
26,67%	20-26	4	Kurang
0%	0-19	0	Kurang Sekali

Tabel 5 Kriteria Norma Hasil Penilaian Menggiring Bola (Dribbling) Bola Basket Siswa Kelas X SMK Katolik Hendricus Leven

Presentase	Rentangan Skor	Jumlah Siswa	Kriteria
0%	38-48	0	Baik Sekali
13,33%	32-37	2	Baik
60,00%	27-31	9	Cukup
26,67%	20-26	4	Kurang
0%	0-19	0	Kurang Sekali

Berdasarkan hasil deskriptif peresentase di atas dapat diketahui bahwa ada 2 siswa (13,33%) tingkat kemampuan dribbling bola basket masuk dalam kategori Baik; ada 9 siswa (60,00%) tingkat kemampuan dribbling bola basket masuk dalam kategori Cukup; dan ada 4 siswa (26,67) tingkat kemampuan dribbling bola basket masuk dalam kategori Kurang. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat kemampuan dribbling siswa kelas X ekstrakurikuler bola basket SMK Katolik Hendricus Leven belum maksimal.

Tabel 6. Hasil penilaian test posttest dribbling bola basket

No	Nama	Kriteria												total
		Persiapan					Pelaksanaan				Gerak Lanjutan			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Adrianus sasi	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	41
2	Benediktus R. Weking	4	4	3	2	4	3	3	4	3	4	4	4	42
3	Cristian Uji Koten	3	4	3	4	2	3	4	3	4	3	3	4	40
4	Delpiero Kristian Lo doMaking	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	40
5	Eduardus Duru Lamuda	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	39
6	Edgard Vrestralen	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	40
7	Febianus Wang	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	41
8	Hendrikus Dore Klore	3	4	4	3	3	4	3	3	2	4	4	4	41
9	Ignasius Patilana Kemau	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	38
10	Kristianus Beno Belang	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	40
11	Sebastianus Tobi	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	40
12	Sebastianus Arakian Makin	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	42
13	Yulianus Ratu Rae Sabon	3	3	4	4	3	4	2	3	4	3	3	4	40
14	Yohanes Dua Lamalewo	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	41
15	Valentinus Kerans	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	4	4	39

Tabel 7. Kriteria Norma Hasil Penilaian Menggiring Bola (Dribbling) Bola Basket Siswa Kelas X SMK Katolik Hendricus Leven

Presentase	Rentangan Skor	Jumlah Siswa	Kriteria
100%	38-48	15	Baik Sekali
0%	32-37	0	Baik
0%	27-31	0	Cukup
0%	20-26	0	Kurang
0%	0-19	0	Kurang Sekali

Berdasarkan hasil deskriptif peresentase di atas dapat diketahui bahwa ada 15 siswa (100%) tingkat kemampuan dribbling bola basket masuk dalam kategori Baik sekali. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat kemampuan dribbling siswa kelas X ekstrakurikuler bola basket SMK Katolik Hendricus Leven sudah maksimal (kriteria Baik Sekali).

Tabel 8. Hasil Uji Normalitas

		Unstandardized Residual	
		X	Y
N		15	15
Normal Parameters ^a	Mean	28.7333	40.2667
	Std. Deviation	2.54858	1.09978
Most Extreme Differences	Absolute	0.147	0.204
	Positive	0.147	0.196
	Negative	-0.090	-0.204
Kolmogorov-Smirnov Z		0.147	0.204
Asymp. Sig. (2-tailed)		0.200 ^d	0.93
Monte Carlo sig. (2-tailed) ^e	Sig	0.514	0.085
	Lower Bound	0.501	0.78
	Upper Bound	0.527	0.92

Berdasarkan hasil analisis pada table diatas, nilai signifikan dari one trip sample kolmogrov trip Smirnov tes sebesar 0,93. Aturan penarikan Kesimpulan untuk uji normalitas yaitu signifikan $> 0,05$ maka data berdistribusi normal dan jika signifikan $< 0,05$, maka data tidak berdistribusi normal. Nilai 0,93 $>$ dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data pada variabel x dan variabel y berdistribusi normal.

Tabel 9. Hasil Uji Hipotesis

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	40,267	,158		254,909	,000
Atas	1,000	,176	,844	5,678	,000

a. Dependent Variable: y

Berdasarkan hasil perhitungan statistik dan kriteria penguji, maka dapat di ketahui t hitung 5,678 $>$ t tabel 1,753 dengan taraf ksignifikansi perhitungan statistik 0,000 $<$ alpha 0,05 sehingga H_0 ditolak H_a di terima. Maka dapat di simpulkan bahwa pengaruh latihan ball handling berpengaruh secara signifikan terhadap keterampilan dribbling.

Pembahasan

Permainan bola basket dimainkan oleh dua tim yang masing- masing tim terdiri dari lima pemain. Tujuan dari permainan ini adalah untuk mencetak poin sebanyak mungkin dengan memasukkan bola ke ring lawan, sembari menghalangi lawan untuk mencetak angka. Agar dapat tampil baik dalam permainan basket, penguasaan teknik serta latihan yang intensif sangat diperlukan (Adelia et al., 2021)

Latihan ball handling menurut (Pramudya, 2015) merupakan suatu bentuk latihan yang melibatkan sentuhan-sentuhan pada telapak tangan serta kemampuan untuk mengontrol dan mengolah bola. Latihan ball handling juga dilakukan secara bervariasi mulai dari pengaturan tempo hingga meningkatkan kekoordinasi mata dan tangan. Tujuan utamanya untuk meningkatkan keterampilan dribbling.

Teori yang dikemukakan di atas, terbukti dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada siswa kelas X ekstrakurikuler bola basket SMK Katolik Hendricus Leven. Hal ini dapat

dibuktikan dari hasil analisis data uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai t hitung $5,678 > t \text{ tabel } 1,753$ dengan taraf signifikansi perhitungan statistik $0,000 < \alpha 0,05$. Oleh sebab itu, H_0 ditolak dan H_a di terima. Dengan demikian terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perlakuan yang diberikan yaitu latihan ball handling terhadap siswa kelas X ekstrakurikuler SMK Katolik Hendricus Leven..

Peningkatan keterampilan dribbling melalui latihan ball handling juga telah terbukti dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi (Wahyudi Trianda, 2019) Dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan ball handling terhadap keterampilan dribbling SMAN 3 Kota Payakumbuh dengan nilai t hitung = 4,28 dan t tabel = 1,769 sehingga hipotesisnya diterima.

Oleh sebab itu dalam konteks yang lebih luas penerapan latihan ball handling dalam pembelajaran khususnya Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan menjadi hal yang urgen. Artinya lewat penerapan latihan ball handling dalam pembelajaran, keterampilan dribbling siswa dapat dipupuk dan dikembangkan sehingga siswa dapat tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang unggul.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka Kesimpulan utama dalam penelitian ini adalah ada pengaruh latihan ball handling terhadap keterampilan dribbling pada peserta kelas X ekstrakurikuler bola basket SMK Katolik Hendricuas Leven. Berdasarkan hasil perhitungan statistic dan kriteria pengujian, maka dapat diketahui t hitung $5,678 > t \text{ table } 1,753$ dengan taraf signifikansi perhitungan statistic $0,000 < \alpha 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia, J., Agape, P., Hariadi, I., & Widiawati, P. (2021). Pengembangan Modul Bola Basket Berbasis Komik untuk Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Sekolah Dasar. 3(11), 863–871. <https://doi.org/10.17977/um062v3i112021p863-871>
- Handito Prabowo. (2019). Pengaruh Latihan Ball Handling Terhadap Keterampilan Dribbling Peserta Putra Ekstrakurikuler Bola Basket Di Sma Negeri 1 Baturaden Tahun Ajaran 2018/2019 Tugas. In Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Pramudya, A. R. (2015). Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Kemampuan Dribble Pada Tim Bolabasket Puteri Sma N 1 Pati Tahun 2015. JSSF (Journal of Sport Science and Fitness), 4(3), 3–6.
- Rizhardi, R. (2020a). Pengaruh Latihan Ball Handling Terhadap Hasil Dribbling Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Samayadika Lubuk Linggau. Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan, 18(01), 7. <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v18i01.3693>
- Wahyudi Trianda, D. (2019). = 4,28 Dan T. 1399–1408.