



## **Pengaruh latihan ball handling dribbling terhadap kemampuan dribbling bola basket pada mahasiswa FIK uncen**

### ***The influence of ball handling dribbling ability of dribbling uncen FIK students***

Yustinus Claudius Biellsa<sup>1</sup>, Junalia Muhammad<sup>2</sup>, Yos Wandik<sup>3</sup>, Miftah Fariz Prima Putra<sup>4</sup>

<sup>1</sup>SMA YPPK Adhi Luhur, Nabire, Indonesia

<sup>2,3,4</sup>Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia

Email: [yuswibu12@gmail.com](mailto:yuswibu12@gmail.com)<sup>1</sup>, [junaliamuhammad@gmail.com](mailto:junaliamuhammad@gmail.com)<sup>2</sup>

[yoswandik21@gmail.com](mailto:yoswandik21@gmail.com)<sup>3</sup>, [mifpputra@gmail.com](mailto:mifpputra@gmail.com)<sup>4</sup>

#### **ABSTRAK**

Dalam permainan bola basket, *dribbling* merupakan sebuah teknik dasar yang paling dibutuhkan, namun sayangnya kemampuan *dribbling* mahasiswa FIK Uncen masih sangat menyedihkan dikarenakan kebanyakan mahasiswa hanya melakukan latihan shooting dan lay up saja. Atas hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *ball handling* terhadap kemampuan *dribbling* pada mahasiswa FIK Uncen. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain *one group pretest posttest*. Latihan ball handling digunakan sebagai treatment yang diberikan pada 20 mahasiswa FIK Uncen selama 12 kali pertemuan, sedangkan kemampuan *dribbling* sebagai variabel terikat. Teknik analisis data menggunakan analisis uji normalitas, uji homogenitas, uji t dengan bantuan IBM SPSS 22. Hasil penelitian menemukan nilai t hitung lebih besar dari t tabel ( $4.402 > 2.093$ ) dengan nilai signifikan  $0.000 < 0.05$ . Hasil tersebut mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan ball handling terhadap kemampuan *dribbling*. Persentase kenaikan sebesar 8,64% antara sebelum dan sesudah pemberian perlakuan.

**Kata kunci:** ball handling; kemampuan *dribbling*; mahasiswa

*In a basketball game, dribbling is a basic technique that is most needed. However, unfortunately, the dribbling ability of FIK Uncen students is still very sad because most students only practice shooting and layups. For this reason, this study aims to determine whether ball-handling training affects dribbling ability in FIK Uncen students. The method used in this research is an experimental method with a one-group pretest-posttest design. Ball handling training is used as a treatment given to 20 FIK Uncen students for 12 meetings while dribbling ability is the dependent variable. The data analysis technique used normality test analysis, homogeneity test, and t-test with the help of IBM SPSS 22. The results found the t value greater than the t table ( $4.402 > 2.093$ ) with a significant value of  $0.000 < 0.05$ . These results indicate a significant effect of ball-handling training on dribbling ability. The percentage increase is 8.64% between before and after the treatment.*

**Key words:** ball handling; dribbling ability; college students

#### **INFO ARTIKEL**

##### **Riwayat Artikel:**

Diterima : 11 Juni 2023

Disetujui : 04 Juli 2023

Tersedia secara Online Juli 2023

Doi: <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16473>

##### **Alamat Korespondensi:**

Yustinus Claudius Biellsa

SMA YPPK Adhi Luhur, Nabire, Indonesia

Email: Yustinus Claudius Biellsa

## **PENDAHULUAN**

Menurut Amber (2009) bola basket adalah salah satu olahraga yang dihampir dimainkan disemua sekolah lanjutan, baik anak laki-laki maupun anak wanita. Di sekolah menengah juga tampak kecenderungan untuk bermain basket. Sekarang sudah banyak klub-klub basket untuk pemain. Selain untuk



kesenangan dan kebugaran kesegaran jasmani, permainan bolabasket ini mempunyai nilai-nilai yang baik secara fisik maupun sosial. Dan olahraga basket ini adalah olahraga yang mudah di ajarkan karena mempunyai ukuran bola yang besar sehingga tidak menyulitkan orang untuk melemparkan atau memantulkan bola tersebut.

Menurut Dinata (2008) untuk dapat membentuk suatu tim atau regu yang baik di perlukan 3 unsur yang sangat dibutuhkan yaitu: ketahanan fisik, penguasaan terhadap teknik-teknik seperti dribel, lay up, shooting, rebound dasar, dan kerja sama tim. Dan teknik-teknik ini dapat di kembangkan dengan prinsip latihan seperti dari muda ke yang susah, berbuat sambil belajar, dan prinsip pengulangan.

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 handing. Ball handing juga merupakan sebuah Teknik dasar dalam mengiring bola dan di tujukan agar pemain mampu mengenali, menguasai dan memainkan bola sehingga Teknik dasr tersebut dapat di lakukan dengan baik (Mochamad Arifin, 2004:39).

Setelah seseorang telah menguasai pemain dapat menjiwai olahraga tersebut dengan keterampilan, penguasaan bola juga di butuhkan, penguasaan Teknik bermain yang baik, karena kemampuan Teknik sangat mendukung dalam meningkatkan ketrampilan. Didalam ketrampilan bermain basket kemampuan dribbling, passing dan shooting juga harus di kembangkan dala permainan basket ini. Dan ini juga merupakan ketrampilan yang harus dikuasai dan di kembangkan dan di miliki oleh setiap orang dan di sertakan situasi Latihan yang di nyatakan oleh (Fardi dalam Indra, 2009).

Sedangkan dalam permainan basket Fakultas Ilmu Keolahragaan kadang terjadi masalah, walaupun setiap ada pertandingan atau event yang ada di jayapura biasa di ikuti oleh fakultas ilmu keolahragaan namun selalu mendapatkan hasil yang kurang baik. Dan hal itu dikarenakan latihan yang kurang, kurangnya kemampuan dribble yang baik dan penguasaan bola yang baik juga. hal yang ingin dilakukan dalam membangun kualitas dribble pada mahasiswa Fakultas Ilmu keolahragaan ini namun selalu tidak pernah tercapai karena setiap dalam kegiatan UKM mahasiswa yang datang selalu sedikit dan apa yang mau diberikan atau diajarkan pada mereka selalu tidak pernah tercapai atau terlaksanakan Pelaksanaan kuliah bola basket seminggu hanya sekali, walaupun dilaksanakan selama 2 semester berturut - turut, tetapi dalam prinsip latihan Bompa (2015), siklus micro latihan ialah minimal 2 kali 24 jam memerlukan latihan agar kebugaran dan keterampilan tetap terjaga. Kendala penguasaan keterampilan dribbling mahasiswa FIK Uncen juga terhalang oleh tingkat konsentrasi dan minat mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan TP.

Bolabasket, mengingat kedua faktor diatas adalah diluar kendali dosen pengampu.

Sehingga peneltian ini sangat penting bagi penelti karena penting nya peneltian ini untuk menjawab rumusan masalah yang ada dalam peneltian ini. apakah dalam metode latihan ball handling ini dapat memberikan pengaruh dalam keterampilan dribbling bola basket pada mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan Universitas cendrawasih angkatan 2021. Atau tidak karena dalam dribbling bola basket keterampilan pada Mahasiswa Fik uncen masih sangat kurang baik dan belum mempuni dalam hal dribbling.

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan dengan cara mewawancarai dosen pengampu pada matakuliah basket 2. didapat informasi bahwa mahasiswa masih kesulitan dalam mengontrol bola dalam dribbling kemampuan mahasiswa masih sangat kurang. dan syarat untuk lulus dari basket 2 adalah Mahasiswa harus bisa memainkan sebuah game atau permainan dan menguasai permainan bola basket tersebut.

Berdasarkan dari latar belakang di atas maka peneliti tertarik mengambil judul "Pengaruh Latihan ball handling terhadap keterampilan dribbling bola basket pada mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan Angkatan 2021". Judul ini menarik diangkat karena berdasarkan penelusuran peneliti, belum ada mahasiswa olahraga, terutama di FIK UNCEN, yang mengambil tema tersebut.

## **METODE**

Peneltian ini bermula dari masalah untuk mengetahui pengarul latihan ball handling terhadap kemampuan *dribbling*. dengan jenis peneltian *Pra eksperimen* merupakan peneltian yang mengganti suatu kelompok utama dan melakukan intervensi sepanjang peneltian. Dan dalam rancangan penelitian ini tidak terdapat kelompok kontrol. Hanya dilakukan *pretest* sebagai tes pertama dan akan diberikan perlakuan atau *treatment* setelah itu akan kembali di berikan *posttest* untuk mengukur hasil akhir dan Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*one group pretest posttest desain* " atau tidak adanya *grup control* (Sukardi, 2003: 18)

Menurut Putra dan Guntoro (2016) populasi adalah jumlah keseluruhan objek yang diteliti, yang nantinya akan dikenai generalisasi. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa angkatan 2021 FIK Uncen yang berjumlah 75 orang. Dari populasi tersebut, peneliti mengambil 20 mahasiswa secara random untuk dijadikan subjek penelitian. Perlakuan atau *treatment* yang diberikan adalah latihan ball handling selama 12 kali pertemuan. Variabel terikat penelitian ini adalah kemampuan dribbling mahasiswa. Teknik analisis menggunakan deskriptif dan uji t yang dilakukan dengan bantuan program SPSS (Putra, 2021; 2023).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

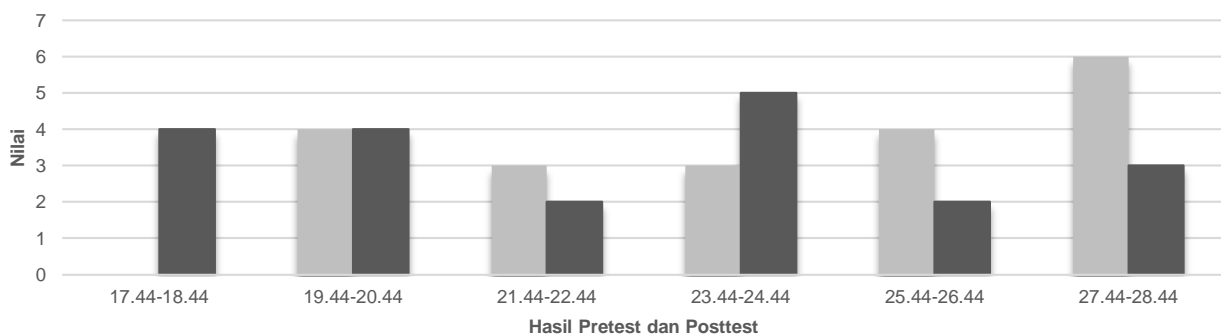
### Hasil Penelitian

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan sebagai berikut: untuk hasil *pretest* dari 20 mahasiswa, waktu tercepat untuk *pretest* =19.85, waktu rata-rata=25.22 dan waktu terlama =30.70 dengan simpang baku = 3.12 sedangkan untuk *posttest* nilai tercepat = 17.44 dan untuk waktu rata-rata= 23.04 dan untuk waktu terlama =23.03 dengan simpang baku 2.44 Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel tersebut.

Tabel 1. Distribusi frekuensi *pretest* dan *posttest* kemampuan *dribel*

Interval	Pretest		Posttest	
	F	%	F	%
17.44-18.44	0	0%	4	20%
19.44-20.44	4	20%	4	20%
21.44-22.44	3	15%	2	10%
23.44-24.44	3	15%	5	25%
25.44-26.44	4	20%	2	10%
27.44-8.44	6	30%	3	15%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik hasil *pretest* dan *posttest* peningkatan kemampuan *dribbling* pada mahasiswa fik uncen angkatan 2021 dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Dribbling*

Hasil uji t menemukan nilai t hitung lebih besar dari t tabel ( $4.402 > 2.093$ ) dengan nilai signifikan  $0.000 < 0.05$ . Dengan hasil tersebut maka penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *ballhandling*

terhadap kemampuan dribbling pada mahasiswa FIK Uncen. Selain itu, ketika peneliti melakukan analisis lanjutan, kami menemukan bahwa ada peningkatan sebesar 8,64% antara sebelum dan sesudah pemberian perlakuan.

## **Pembahasan**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menguji apakah latihan *ballhandling* terhadap kemampuan dribbling pada mahasiswa FIK Uncen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *ballhandling* terhadap kemampuan dribbling pada mahasiswa FIK Uncen. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Setiawan dan Sudarso (2016) bahwa latihan *ballhandling* memberikan pengaruh pada keterampilan dribbling bola basket.

Dalam kajian fisiologi olahraga menjelaskan bahwa latihan akan menyebabkan terjadinya perubahan-perubahan anatomis, kimiawi, dan fisiologis. latihan yang berasal dari kata training adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi, teori dan praktik, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Seperti Menggiring atau dribbling bola adalah salah satu dasar bola basket yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bola basket (Oliver, 2008). Dengan demikian maka dapat dijelaskan pentingnya latihan *ball handling* yang baik sehingga dapat meningkatkan kemampuan dribbling bola basket, kemudian latihan *ball handling* juga memiliki peran dalam kemampuan dribbling, artinya semakin meningkat kemampuan *ball handling* maka semakin baik kemampuan dribbling. Hal tersebut juga dijelaskan pada hasil perlakuan yang diberikan yang mana metode latihan *ball handling* dapat meningkatkan hasil kemampuan dribbling.

Olah bola atau *ball handling* dalam bola basket merupakan hal paling mendasar dari semua keterampilan bola basket. Hal ini dapat dipenuhi dengan memperbanyak menyentuh bola dalam berbagai situasi dan kegiatan. Mampu mengontrol bola sambil "memeriksa sekitar" adalah keterampilan yang terpenting, seperti halnya mengontrol bola menggunakan tangan kidal. Sesungguhnya mengontrol bola tidak hanya terbatas pada satu tangan saja, melainkan melibatkan seluruh badan. Beragam keterampilan kontrol dan olah bola dibutuhkan karena bola basket adalah olahraga yang bersifat sangat dinamis, dan selalu berubah. Perubahan keterampilan tergantung pada unsur-unsur tertentu, seperti bola pada posisi badan, terhadap tim lawan, serta terhadap posisi pemain itu sendiri di lapangan.

Dalam permainan bola basket sebelum pemain melakukan teknik-teknik dasar dalam bola basket alangkah baiknya pada awal latihan untuk memperbaiki keterampilan hendaknya melatih ball handling terlebih dahulu, karena latihan ini tidak hanya dapat membantu untuk mendapatkan pemikiran positif dalam latihan serta dapat juga memperbaiki kecepatan tangan dan penguasaan jari. Latihan ball handling merupakan bentuk latihan yang sederhana yang dilakukan dengan langsung menggunakan bola. Dalam tahap latihan ball handling setiap pemain bola basket ditekankan pada pemahaman terhadap gerak ataupun pengolahan bola, baik menggunakan tangan kanan ataupun tangan kiri. perkenaan bola pada bagian telapak tangan dan jari tangan yang selalu terbuka agar mudah mengontrol bola dan mengolah bola. Pemain harus bisa merasakan apabila bola sedang dipantulpantulkan atau sedang dalam penyentuhannya. Selain itu pemain harus bisa mengatur tempo apakah mereka harus dribbling dengan cepat atau lambat atau dribbling diam di tempat, selanjutnya pemain dianjurkan mampu melewati penghalang yang mengganggu pergerakannya dan pandangan mata diharuskan tidak tertuju pada bola. Dalam penelitian ini yang dimaksud ball handling adalah latihan sentuhan-sentuhan bola pada bagian telapak tangan berupa mengontrol dan mengolah bola serta melatih kecepatan dribbling dan kelincahan saat melakukan dribbling yang dilatihkan melalui berbagai permainan-permainan yang bisa mendukung keberhasilan dribbling dalam cabang olahraga bola basket.

Dalam penelitian ini bentuk-bentuk latihan ball handling disajikan dalam bentuk latihan yang bersifat tidak monoton dan mencangkup unsur melatihkan komponen biomotorik fisik dasar misalnya: kekuatan, kelincahan, kecepatan, koordinasi dan fleksibilitas. Hal ini bertujuan agar tidak terjadi kebosanan juga menuntut agar setiap pemain tetap aktif dan tujuan maupun sasaran latihan tercapai secara optimal.

Sungguhpun studi ini sudah berupaya mengungkap pengaruh yang latihan *ballhandling* terhadap kemampuan dribbling pada mahasiswa FIK Uncen, namun kami menilai terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini. Pertama, kami menilai studi ini hanya fokus pada aspek latihan keterampilan fisik dan sedangkan aspek psikis cenderung tidak diungkap dalam studi ini. Misal, dimensi kecemasan (Putra, 2022; Putra et al., 2021; Putra & Guntoro, 2022; Mangolo, Guntoro, Kurdi, & Putra, 2021), kebahagiaan atlet (Wandik, Guntoro, & Putra, 2021), religiusitas (Guntoro & Putra, 2022), jiwa kepemimpinan (M.F.P Putra, Nasruddin, Hasan, & Syam, 2021), lokus kendali (Putra, Degeng, & Dwiwogo, 2021) dan aspek psikis lainnya. Kedua, analisis dalam studi ini terbatas pada deskriptif, uji t dan tidak melakukan analisis lebih mendalam. Berdasarkan keterbatasan tersebut maka kami memberikan saran untuk studi di masa depan hendaknya menambahkan aspek psikis dalam kajiannya serta melibatkan lebih banyak atlet dengan beragam tingkatan. Selain itu, rancangan *mixed method*

(Putra, 2017a)(Putra, 2017c) dapat menjadi alternatif pilihan. Dengan rancangan kombinasi maka analisis akan lebih komprehensif dan mendalam. Dengan kajian yang lebih komprehensif maka semoga prestasi olahraga indonesia (terutama di Papua) dapat meningkat dan lebih baik (kajian prestasi olahraga indonesia di sea games, asian games, dan olimpiade dapat dilihat di Putra [2021]).

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa hasil analisis menunjukkan nilai  $t$  hitung lebih besar dari  $t$  tabel ( $4.402 > 2.093$ ) dengan nilai signifikan  $0.000 < 0.05$ . Dengan hasil tersebut maka penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *ballhandling* terhadap kemampuan dribbling pada mahasiswa FIK Uncen. Selain itu, ketika peneliti melakukan analisis lanjutan, kami menemukan bahwa ada peningkatan sebesar 8,64% antara sebelum dan sesudah pemberian perlakuan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Amber, V. (2009). Petunjuk Untuk Pelatih Dan Pemain Bola Basket. Bandung: Pionir jaya
- Afari, L. Pesurnay, L, P. Sidik, Z, D, D. (2019). Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Astaputri, F. (2019). Pengaruh latihan dribbling terhadap peningkatan  $vo_2$  max atlet bulu tangkis putra usia 13-14 tahun pb surya mataram dan wiratama jaya yogyakarta. Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta
- Dinata, M. (2008). Bola Basket Konsep Dan Teknik Bermain Bola Basket. Jakarta: cerdas jaya
- Emral, D. (2017) Pengantar Teori Dan Meodologi Pelatihan Fisik. Depok: Kencana.
- Guntoro, T. S., & Putra, M. F. P. (2022). Athletes' religiosity: How it plays a role in athletes' anxiety and life satisfaction. HTS Teologiese Studies/Theological Studies, 78(1), a7802. <https://doi.org/10.4102/hts.v78i1.7802>
- Kosasih, D. (2008). Fundamental Basketball.Semarang: Karmedia
- Mangolo, E. M., Guntoro, T. S., Kurdi, & Putra, M. F. P. (2021). The differences in Papuan elite athletes in the anxiety perspective. Journal Sport Area, 6(3), 296–303. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(3\).6569](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(3).6569)
- Oliver, Jon. (2008). Dasar-Dasar Bola Basket. Bandung: Pakar Raya.

- Putra, M. F. P., dan Guntoro, T, S. (2016). Pendidikan Dan Olahraga. Jawa Tmur: Lamongan CV. Pustaka ilalang
- Prabowo. H. (2019). pengaruh latihan ball handling terhadap keterampilan dribbling peserta basket putra ekstrakurikuler bola basket sma negeri baturaden tahun ajaran 2018/2019. Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta
- Putra, M. F. P. (2017a). Mengkombinasikan metode: suatu alternatif penelitian dalam ilmu keolahragaan. Seminar Nasional Olahraga LPTK VIII Mewujudkan Insan Olahraga Yang Inovatif & Berkarakter Dalam Pencapaian Prestasi Olahraga di Asia, 554–562. Yogyakarta: UNY Press.
- Putra, M. F. P. (2017b). Mixed Methods: Pengantar dalam penelitian olahraga. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(1), 11–28. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v3i1.682](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i1.682)
- Putra, M. F. P. (2022). Kecemasan Atlet Papua: Gambaran dan Perbedaan pada Tiga Cabang Olahraga Papua. *Jurnal Olahraga Papua*, 4(1), 1–13. <https://doi.org/10.31957/jop.v1i1.1236>
- Putra, M. F. P., & Guntoro, T. S. (2022). Competitive State Anxiety Inventory – 2R (CSAI-2R): Adapting and Validating Its Indonesian Version. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(3), 396–403. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100305>
- Putra, M. F. P, Degeng, I. N. S., & Dwiyoogo, W. D. (2021). Orientasi lokus kendali mahasiswa olahraga. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(3), 225–236. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i3.11490>
- Putra, M. F. P, Guntoro, T. S., Wandik, Y., Ita, S., Sinaga, E., Hidayat, R. R., ... Rahayu, A. S. (2021). Psychometric properties at Indonesian version of the Sport Anxiety Scale-2: Testing on elite athletes of Papua, Indonesian. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(6), 1477–1485. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090645>
- Putra, M.F.P, Nasruddin, Hasan, B., & Syam, M. . (2021). Jiwa Kepemimpinan dan Tanggung Jawab Mahasiswa Olahraga. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 6(2), 87–94. <https://doi.org/10.15294/jscpe.v6i2.50449>
- Putra, Miftah F. P. (2021). Bagaimana prestasi Indonesia pada SEA Games, Asian Games, serta Olimpiade? Refleksi peringatan Hari Olahraga Nasional ke-38. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 1(1), 108–129. <https://doi.org/10.54284/jopi.v1i1.8>



- Putra, M. F. P. (2021). Analisis statistika: Aplikasi dalam penelitian olahraga. Malang: CV Wineka Media.
- Putra, M. F. P. (2023). Aplikasi analisis inferensial dengan Program SPSS. Jayapura: PT Media Publikasi Kita.
- Setiawan, F., & Sudarso. (2016). Pengaruh latihan ballhandling terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(03), 574-579.
- Wandik, Y., Guntoro, T. S., & Putra, M. F. . (2021). Training Center in the Midst of the COVID-19 Pandemic : What is the Indonesian Papuan Elite Athletes ' Happiness Like? *American Journal of Humanities and Social Sciences Research*, 5(10), 103-109.