

ARTIKEL

**PENGARUH LATIHAN *BALLHANDLING* TERHADAP
KEMAMPUAN *DRIBBLE* BOLABASKET PADA EKSTRAKURIKULER
SISWA SMP NEGERI 1 POGALAN TRENGGALEK TAHUN 2019**



Oleh:

AGIO RENDYNAR DIANTO

13.1.01.09.0630

Dibimbing oleh :

- 1. Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd.**
- 2. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.**

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UN PGRI KEDIRI

2020

SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2020

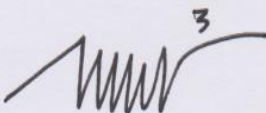
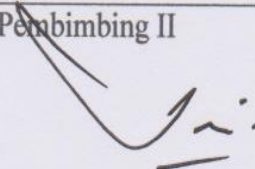
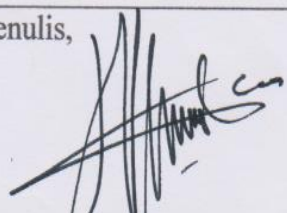
Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : AGIO RENDYNAR DIANTO
NPM : 13.1.01.09.0630
Telepon/HP : 081216326090
Alamat Surel (Email) : rendy.agio@gmail.com
Judul Artikel : Pengaruh Latihan *Ballhandling* Terhadap Kemampuan *Dribble* Bolabasket Pada Ekstrakurikuler Siswa SMP Negeri 1 Pogalan Trenggalek Tahun 2019
Fakultas – Program Studi :FIKS - PENJASKES
Nama Perguruan Tinggi :Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jl. KH Achmad Dahlan 76. Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 13 Februari 2020
Pembimbing I  Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd. NIDN. 0706078801	Pembimbing II  Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. NIDN. 0015066801	Penulis,  Agio Rendynar Dianto NPM. 13.1.01.09.0630

**PENGARUH LATIHAN *BALLHANDLING* TERHADAP
KEMAMPUAN *DRIBBLE* BOLABASKET PADA
EKSTRAKURIKULER SISWA SMP NEGERI 1 POGALAN
TRENGGALEK TAHUN 2019**

AGIO RENDYNAR DIANTO

13.1.01.09.0630

FIKS – PENJASKES

Email : Agio.rendy@gmail.com

Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd.

Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ballhandling* terhadap kemampuan *dribble* bolabasket pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMP Negeri 1 Pogalan Trenggalek Tahun 2019.

Dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan teknik penelitian menggunakan survey, sedangkan teknik mengambil datanya menggunakan tes. Populasi penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Pogalan Trenggalek yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Sampel yang diambil dari penelitian ini adalah 20 siswa dengan teknik pengambilan sampel yaitu *cluster random sampling*. Teknik analisis data menggunakan uji-t.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: Latihan *ballhandling* berpengaruh signifikan terhadap kemampuan *dribble* bola basket pada ekstrakurikuler siswa SMP Negeri 1 Pogalan Trenggalek Tahun 2019.

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini disarankan bahwa: 1. Bagi siswa SMP Negeri 1 Pogalan Trenggalek, diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam program latihan basket yaitu *ballhandling* dapat melatih kemampuan untuk mengenali, menguasai dan memainkan bola sehingga teknik-teknik dasar lain dapat dilakukan dengan baik sehingga dapat memaksimalkan dalam melakukan *dribble* bola basket; 2. Bagi Pelatih dan Guru Penjas, Diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan dan referensi bagi para pelatih dan pemain basket untuk dapat lebih kreatif dan inovatif dalam meningkatkan latihan *ballhandling* sehingga mampu dalam melakukan *dribble* bola basket.

KATA KUNCI : Latihan *Ballhandling*, Kemampuan *Dribble* Bolabasket.

I. LATAR BELAKANG

Permainan bolabasket merupakan permainan bola besar, yang dimainkan dengan tujuan mencari poin dengan memasukkan bola ke *ring* lawan (Dedy Sumiyarsono, 2002: 1). Bolabasket adalah sebuah permainan menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim, dimana masing-masing tim terdiri dari 5 orang pemain, tujuan dari permainan ini adalah untuk mengumpulkan nilai sebanyak-banyaknya (Muhajir, 2006: 11).

Perkembangan bolabasket yang berada dibawah naungan induk organisasi bolabasket Indonesia khususnya wilayah Jawa Timur seperti Pelita Jaya, Satria Muda Pertamina, NSH Jakarta, Siliwangi Bandung berkembang sangat signifikan. Para atlet basket berprestasi yang membuat olahraga ini semakin berkembang. Para atlet yang terus dilatih sejak dini menjadikan prestasi bolabasket di Jawa Timur semakin meningkat.

Prestasi seorang olahragawan ditentukan oleh persiapan dari latihan yang berangsur-angsur dan juga berkelanjutan. Prestasi olahraga

yang rendah pada cabang olahraga bolabasket disebabkan dari kurangnya faktor pendukung dari prestasi tersebut, sehingga para pemain cenderung lemah dalam penguasaan teknik maupun taktik.

Menurut Hatmisari (2007: 1) bahwa latihan adalah suatu proses beraturan secara berangsur untuk menyempurnakan kualitas seorang pemain olahraga berupa fisik dan psikis, dengan pengulangan sampai ada peningkatan. Prestasi merupakan akumulasi dari kualitas fisik, teknik, taktik dan kematangan psikis. Bolabasket dimainkan dalam sebuah regu, tetapi ketrampilan dasar individu dalam regu tersebut juga sangat diperlukan. Menembak, menerima dan mengoper bola dan menggiring adalah keterampilan dasar yang harus dikuasai. Dalam hal ini, banyak sekolah-sekolah khususnya dalam tingkat menengah pertama yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler bolabasket untuk mengembangkan kemampuan siswa dalam permainan bolabasket, salah satunya di SMP Negeri 1 Pogalan Trenggalek.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan penulis, bahwa daya tarik kegiatan ekstrakurikuler

bolabasket yang ada di SMP Negeri 1 Pogalan Trenggalek cukup baik. Kegiatan ekstrakurikuler bolabasket cukup digemari siswa karena dari kegiatan olahraga ini, siswa yang mengikuti dapat mengembangkan kemampuan serta meningkatkan keterampilan dalam bermain bolabasket. Ekstrakurikuler yang dijalankan sudah baik tetapi masih ada sedikit kekurangan, seperti kemampuan *dribbling* kurang tepat, pemain masih sering kehilangan bola ketika menyerang ke daerah lawan.

Berdasarkan penelitian, meningkatkan permainan bolabasket dapat dilakukan dengan cara mempelajari teknik-teknik dasar permainan bolabasket. Dengan menguasai teknik dasar maka keterampilan permainan bolabasket akan meningkat. Teknik dasar untuk meningkatkan keterampilan memainkan bola adalah *ballhandling*. Tujuannya agar pengenalan, penguasaan dan permainan pemain dapat dimiliki oleh seorang pemain (Mochamad Arifin, 2004: 39).

Berdasarkan uraian yang telah penulis sampaikan bahwa salah satu teknik dasar bolabasket yaitu *dribbling* dapat ditingkatkan dengan

cara menguasai *ballhandling*. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan sebuah penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Ballhandling* Terhadap Kemampuan *Dribble* Bolabasket Pada Ekstrakurikuler Siswa SMP Negeri 1 Pogalan Trenggalek Tahun 2019”.

II. METODE

A. Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang nilai-nilainya tidak tergantung pada variabel lain yang berguna untuk meramalkan nilai variabel atau variabel yang mempengaruhi dilambangkan dengan (X). Variabel bebas 1 (X1) yaitu latihan *ballhandling*.

2. Variabel Terikat

Variabel terikat adalah variabel yang nilai-nilainya bergantung pada variabel lain dan merupakan variabel yang diterangkan nilainya dilambangkan dengan (Y). Variabel terikatnya adalah kemampuan *dribble*.

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, karena dalam penelitian ini terdapat beberapa kecenderungan karakteristik pendekatan kuantitatif. Sugiyono (2010: 14) mengatakan bahwa “metode penelitian dengan pendekatan kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel dilakukan secara total, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan”.

2. Jenis Penelitian

Berdasarkan penelitian diatas bahwa penelitian ini merupakan eksperimen semu, maka penelitian ini menggunakan *One Group Pre-test Post-test*. Didalam desain

penelitian ini sebelum memulai perlakuan diberikan pre-test untuk mengetahui seberapa jauh kemampuan awal dan dipertemuan berikutnya diberikan treatment selama 2 kali dan kemudian dilanjutkan post-test.

Secara sederhana, desain penelitian yang digunakan dapat digambarkan sebagai berikut:

O1----- X ----- O2

O1 : tes awal (*pre test*)

O2 : tes akhir (*post test*)

X : perlakuan (*dribbling*
dengan latihan *ballhandling*)

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Hasil pengujian *pretest* dan *posttest* diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 5,699 dan untuk t_{tabel} diperoleh $df = n - 1 = 20 - 1 = 19$ dengan taraf signifikan 5% yaitu 2,093 pada tingkat signifikansinya 0,000 ($<0,05$), t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , sehingga H_a diterima, berarti ada pengaruh latihan *ballhandling* terhadap kemampuan *dribble* bola basket pada ekstrakurikuler siswa SMP Negeri 1 Pogalan Trenggalek Tahun 2019. Dengan demikian latihan *ballhandling* merupakan

salah satu bentuk latihan yang dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan bolabasket.

IV. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab IV maka dapat disimpulkan yaitu “Latihan *ballhandling* berpengaruh signifikan terhadap kemampuan *dribble* bola basket pada ekstrakurikuler siswa SMP Negeri 1 Pogalan Trenggalek Tahun 2019”.

V. DAFTAR PUSTAKA

A,Sarumpaet. dkk. (1992). Permainan Besar, Padang: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.

Ade Ray, dkk. 2006. Gaya Hidup Sehat Fitness dan Binaraga. Jakarta: Tabloid Bola.

Arifin, Mochamad. 2004. Metode Pelatihan Bola Basket Dasar. Surabaya: Diktat.

Arikunto, S. 2007. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan

Praktek, Jakarta: Renika Cipta.

Dedy Sumiyarsono.(2002). Keterampilan Bolabasket. Yogyakarta: FIK UNY

Djoko Pekik I. 2006. Dasar-dasar Latihan Kebugaran. Yogyakarta: Lukman Offset.

Dwi Hatmisari Ambarukmi, dkk. 2007. Pelatihan Pelatih Level 1. Jakarta: Asisten Deputi Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga.

Kosasih, Danny. (2008) Fundamental basketball First step to Win. Semarang: Karang Turi media.

Maksum, ali. 2007. Diktat Statistik dalam Olahraga. Surabaya: Tanpa Penerbit.

Muhajir. 2006. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.

PASI. 1993. Pengenalan Pada Teori Pelatihan. Jakarta.

Sanjaya, Winna.(2008) Strategi pembelajaran Berorientasi



- Standar proses Pendidikan
Jakarta : kencana Prenada
Group.
- Subagyo, Ahmad. (2007). Studi
Kelayakan Teori dan
Aplikasi. PT. Elex Media
Komputindo, Jakarta.
- Sugiyono, 2007, Metodologi
Penelitian Bisnis, PT. Gramedia,
Jakarta.
- _____, 2010, Metodologi
Penelitian Bisnis, PT. Gramedia,
Jakarta.
- _____, 2013, Metodologi
Penelitian Bisnis, PT. Gramedia,
Jakarta.
- Suharjana. 2005. Kebugaran
Jasmani. Yogyakarta: FIK
UNY
- Sukadiyanto. 2005. Teori dan
Metodologi Melatih Fisik.
Yogyakarta: UNY.