

PENGARUH BENTUK LATIHAN *BALLHANDLING* TERHADAP KETERAMPILAN GERAK DASAR *DRIBBLING* PADA CABANG OLAHRAGA BOLA BASKET

Kurniawan Rachman^{1*}, Ira Purnamasari², Patriana Nurmansyah³

^{1,2,3}Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia

Correspondence : kurniawanrachman@upi.edu

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan ballhandling terhadap keterampilan gerak dasar dribbling dalam permainan bola basket. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain One Group Pretest-Posttest. Sampel penelitian adalah 15 atlet putra akademi Bimasakti Bandung yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan AAHPERD *Basketball Control Dribble Test*. Data dianalisis menggunakan uji normalitas, homogenitas, dan uji Paired Sample T-Test. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest (sig. 0,000 < 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *ballhandling* berpengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan dribbling atlet.

Kata kunci: *Ballhandling*; *Dribbling*; Latihan; Bola Basket; Keterampilan Dasar

© 2025 UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Prodi Ilmu Keolahragaan

E-ISSN 2964-4224

Article Info:

Submitted: 16 September, 2025

Accepted: 16 Desember, 2025

Published: 23 Desember, 2025

✉ Alamat korespondensi: kurniawanrachman@upi.edu
Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia

PENDAHULUAN

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer dan banyak diminati oleh berbagai kalangan masyarakat, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Popularitas olahraga ini ditandai dengan semakin berkembangnya klub, komunitas, serta kompetisi bola basket yang diselenggarakan secara berjenjang, baik di tingkat sekolah, daerah, maupun nasional. Permainan bola basket menuntut pemain untuk memiliki kondisi fisik yang baik serta penguasaan teknik dasar yang optimal agar mampu menampilkan

performa yang efektif dalam pertandingan. Selain memberikan manfaat bagi kesehatan jasmani, permainan bola basket juga berperan dalam mengembangkan kemampuan motorik, koordinasi, dan kerja sama tim (Sitepu, 2018 dan Reswari, 2021).

Salah satu teknik dasar yang memiliki peran penting dalam permainan bola basket adalah dribbling. Dribbling berfungsi sebagai sarana untuk membawa bola, mempertahankan penguasaan bola, membuka peluang serangan, serta menghindari tekanan dari pemain lawan. Penguasaan keterampilan dribbling yang baik memungkinkan pemain untuk bergerak lebih lincah dan efektif di lapangan. Namun, pada kenyataannya masih banyak atlet yang mengalami kesulitan dalam melakukan dribbling, seperti kurangnya kontrol bola, pandangan yang masih terfokus pada bola, serta sering terjadinya kesalahan teknis dan pelanggaran saat pertandingan berlangsung. Kondisi tersebut dapat berdampak pada menurunnya kualitas permainan secara keseluruhan (Asyfar, 2019).

Permasalahan keterampilan dribbling juga ditemukan pada atlet bola basket tingkat akademi. Berdasarkan pengamatan di lapangan, masih terdapat atlet yang belum mampu mengontrol bola dengan baik saat melakukan dribbling, khususnya ketika berada dalam tekanan lawan. Salah satu faktor yang diduga memengaruhi kondisi tersebut adalah kurangnya variasi dan sistematika latihan yang diterapkan oleh pelatih, sehingga atlet belum terbiasa menguasai bola dalam berbagai situasi permainan. Oleh karena itu, diperlukan bentuk latihan yang terencana, terstruktur, dan sesuai dengan karakteristik atlet untuk meningkatkan keterampilan dribbling secara optimal.

Salah satu bentuk latihan yang dianggap efektif dalam meningkatkan keterampilan dribbling adalah latihan ballhandling. Ballhandling merupakan teknik dasar dalam permainan bola basket yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam mengontrol bola, mengembangkan koordinasi antara tangan dan mata, serta meningkatkan kelincahan gerak. Penguasaan ballhandling yang baik akan memudahkan atlet dalam melakukan dribbling, passing, maupun shooting secara lebih efektif dan efisien (Kosasih, 2008). Arifin (2004) menegaskan bahwa sebelum mempelajari teknik dasar lainnya, seperti dribbling dan shooting, pemain perlu terlebih dahulu menguasai ballhandling agar mampu mengenali dan mengendalikan bola dengan baik.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa latihan ballhandling memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan dribbling. Setiawan dan Sudarso (2016) menyatakan bahwa latihan ballhandling berpengaruh signifikan terhadap kemampuan menggiring bola siswa. Penelitian lain yang dilakukan oleh Agust dan Ihsan (2018) juga membuktikan bahwa latihan ballhandling yang dilakukan secara sistematis mampu meningkatkan keterampilan dribbling pemain bola basket secara signifikan. Meskipun demikian, kajian mengenai pengaruh bentuk latihan ballhandling pada atlet akademi dengan karakteristik tertentu masih perlu diteliti lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bentuk latihan ballhandling terhadap keterampilan gerak dasar dribbling pada cabang olahraga bola basket.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest* (Creswell, 2015). Populasi penelitian adalah 181 atlet putra bola basket akademi Bimasakti Bandung, dengan sampel 15 orang yang ditentukan melalui teknik purposive sampling .

Instrumen penelitian adalah AAHPERD *Basketball Control Dribble Test* (Strand & Wilson, 1993; Lestari, 2014) dengan validitas 0,37–0,91 dan reliabilitas 0,84–0,97 . Prosedur penelitian meliputi:

1. Pretest untuk mengukur kemampuan awal dribbling.
2. Treatment berupa latihan ballhandling secara sistematis.
3. Posttest untuk mengukur perubahan keterampilan.

Analisis data dilakukan dengan uji normalitas (Shapiro-Wilk), uji homogenitas (Uji F), dan uji hipotesis menggunakan Paired Sample T-Test dengan taraf signifikansi 0,05 .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil analisis menunjukkan peningkatan signifikan keterampilan dribbling setelah diberikan latihan ballhandling. Uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal, dan uji homogenitas menyatakan data berasal dari populasi homogen. Uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan nilai sig. $0,000 < 0,05$, sehingga terdapat perbedaan signifikan antara pretest dan posttest .

Latihan ballhandling terbukti meningkatkan kontrol bola, kelincahan, koordinasi tangan dan mata, serta konsentrasi atlet. Temuan ini sejalan dengan penelitian Agust & Ihsan (2018) serta Setyaningrum (2024) yang menegaskan efektivitas latihan ballhandling dalam meningkatkan keterampilan dribbling .

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test Grup A

Nama	Hasil Pre-test	Hasil Post-test
J S T	15.26	13.05
O X S	15.13	13.01
C L N	15.22	12.15
K N Z	13.56	12.05
C L Y	14.12	11.12
W L S	13.72	11.05
A N D	16.09	12.10
D N A	14.63	11.15
N L	21.81	15.10
J R C	19.21	16.15
N C H	25.13	18.05
G L N	27.28	20.02
E V D	24.53	17.10
A S H	20.84	18.17
B R Y	24.71	17.02

Hasil menunjukkan peningkatan signifikan keterampilan dribbling setelah diberikan latihan ballhandling. Uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal, dan uji homogenitas menyatakan data berasal dari populasi. Uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan nilai sig. $0,000 < 0,05$, sehingga terdapat perbedaan signifikan pretest dan posttest.

Latihan ballhandling terbukti meningkatkan control bola, kelincahan, koordinasi tangan dan mata, serta konsentrasi atlet. Temuan ini sejalan dengan penelitian Agust & Ihsan (2018) serta Setyaningrum (2024) yang menegaskan efektivitas latihan ballhandling dalam meningkatkan keterampilan dribbling.

Tabel 2. Uji Normalitas

Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i>			
	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Grup Basket A	.862	15	.026
Grup Basket B	.893	15	.075

Pada tabel 2 nilai sig pada grup A yang diberikan treatment *dribbling zig-zag* sebesar $0.26 > 0.05$ sedangkan hasil pada grup B yang diberikan treatment berupa latihan *ballhandling* hasil sig dengan *post-test* yang didapat $0.75 > 0.05$. Dari tabel 4.2 hasil uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa diperoleh nilai (sig $\geq 0,05$) maka terdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Homogenitas

<i>Independent Samples Test</i>											
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
										Lower	Upper
UjiF	Equal variances assumed	7.314	.012	2.878	28	.008	4.26333	1.48115	1.22934	7.29732	
	Equal variances not assumed			2.878	23.450	.008	4.26333	1.48115	1.20260	7.32406	

Berdasarkan data tabel di atas, dapat diketahui hasil uji homogenitas dengan nilai (sig > 0.05). Maka dapat dikatakan variabel tersebut berasal dari variansi yang sama (homogen).

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

		<i>Paired Samples Test</i>					t	df	Sig. (2-tailed)
		Paired Differences							
Pair	GrupA – GrupB	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
1		4.22400	2.29128	.59161	2.95513	5.49287	7.140	14	.000

Pada tabel *Paired Sampel T-test* menunjukkan bahwa latihan *Dribbling* menggunakan Treatment *Ballhandling* dan hasil nilai sig. $0,000 < 0,05$ sehingga dapat dikatakan bahwa latihan *Dribbling* menggunakan Treatment *Ballhandling* memiliki perbedaan pengaruh terhadap peningkatan gerak dasar pada *dribbling*.

KESIMPULAN

Latihan *ballhandling* berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* atlet bola basket. Hasil penelitian membuktikan bahwa latihan yang dilakukan secara teratur dan sistematis dapat meningkatkan kontrol bola, kelincahan, serta koordinasi pemain. Pelatih disarankan untuk memasukkan variasi latihan *ballhandling* ke dalam program latihan rutin, khususnya bagi pemain pemula. Latihan perlu disesuaikan dengan tingkat kemampuan dan usia pemain agar hasil maksimal dan tidak menimbulkan kelelahan. Penelitian selanjutnya dapat membandingkan efektivitas berbagai bentuk latihan *ballhandling* pada kelompok usia dan tingkat keterampilan berbeda.

PERNYATAAN PENULIS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa artikel yang berjudul “Pengaruh Bentuk Latihan *Ballhandling* Terhadap Keterampilan Gerak Dasar *Dribbling* Pada Cabang Olahraga Bola Basket” adalah murni asli pemikiran, penelitian, dan karya saya sendiri. Artikel ini belum pernah diajukan, dipublikasikan, ataupun dalam proses publikasi pada jurnal atau media ilmiah manapun. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agust, K., & Ihsan, M. (2018). Pengaruh latihan *ballhandling* terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada pemain bola basket tim Chicken Soup Pekanbaru. Universitas Riau.
- Amri, M. (2008). Pengaruh latihan menggiring crossover terhadap peningkatan kecepatan menggiring bola dalam permainan bola basket siswa putri SMA Negeri 11 Yogyakarta. Skripsi, FIK UNY.



- Creswell, J. (2015). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*.
- Lestari, R. (2014). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*.
- Setiawan, A., & Sudarso, H. (2016). Pengaruh latihan ballhandling terhadap keterampilan dribbling siswa SMP Negeri 9 Surabaya.
- Setyaningrum, A. (2024). Pengaruh latihan ballhandling terhadap keterampilan dribbling siswa SMP Negeri 1 Pakis.
- Strand, B. N., & Wilson, R. (1993). *Assessing Sport Skills*.