

**PENGARUH LATIHAN *BALLHANDLING* TERHADAP  
KETERAMPILAN *DRIBBLE* DALAM EKSTRAKURIKULER  
BOLA BASKET SMA NEGERI 1 INDRALAYA UTARA**

**SKRIPSI**

oleh

**Risko Saputra**

**NIM : 060061281722014**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2021**

**PENGARUH LATIHAN *BALLHANDLING* TERHADAP HASIL  
*DRIBBLE* DALAM EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET  
SMA NEGERI 1 INDRALAYA UTARA**

**SKRIPSI**

oleh

**Risko Saputra**

**NIM:06061181722041**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Mengesahkan:**

Mengetahui,

Ketua Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 19600610195032006

Pembimbing,



Drs. Syamsuramel, M.Kes

NIP. 196303081987031003



**PENGARUH LATIHAN *BALLHANDLING* TERHADAP HASIL  
*DRIBBLE* DALAM EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET  
SMA NEGERI 1 INDRALAYA UTARA**

**SKRIPSI**

oleh

**Risko Saputra**

**NIM:06061181722041**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir Program Sarjana**

Mengetahui,

Ketua Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 19600610195032006

Pembimbing,



Drs. Syamsuramel, M.Kes

NIP. 196303081987031003

**PENGARUH LATIHAN *BALLHANDLING* TERHADAP  
KETERAMPILAN *DRIBBLE* DALAM EKSTRAKURIKULER  
BOLA BASKET SMA NEGERI 1 INDRALAYA UTARA**

**SKRIPSI**

Oleh

**RISKO SAPUTRA**

**NIM: 06061181722041**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Telah diujikan dan lulus pada:**

**Hari : Jum'at**

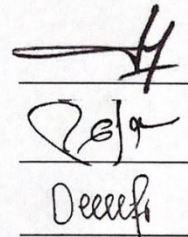
**Tanggal : 23 Juli 2021**

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Drs. Syamsuramel, M.Kes

2. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd

3. Anggota : Destriani, M.Pd



**Indralaya, 23 Juli 2021**

**Mengetahui,**

**Koordinator Program Studi,**

**Dr. Hartati, M.Kes**

**NIP 196006101985032006**



## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Risiko Saputra

NIM : 06061181722041

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Ballhandling* Terhadap Hasil *Dribble* Dalam Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Indralaya Utara” ini adalah benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau pengaduan pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Inderalaya, Juli 2021

Yang membuat pernyataan,



Risiko Saputra

NIM. 06061181722041

## PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala nikmat dan karunia yang tak terhingga serta berkat ridhonya, shalawat serta salam tak henti kita curahkan kepada nabi Muhammad SAW dan pengikutnya hingga akhir zaman, skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Ballhandling* Terhadap Hasil *Dribble* Dalam Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Indralaya Utara” ini bisa diselesaikan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. Syamsuramel, M.Kes yang selalu bersedia membimbing meluangkan waktunya untuk selama ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE selaku Rektor Universitas Sriwijaya. Dr. Hartono M.A selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya. Dr. Hartati, M.Kes selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada SMA Negeri 1 Indralaya Utara yang telah mengizinkan, mendukung, dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat di selesaikan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Inderalaya. 16 Juli 2021

Penulis

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmannirrahim

Alhamdulillahirabbil'alamiin

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, ingin ku ungkapkan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada orang-orang istimewa yang Allah SWT hadirkan dihidupku dan memberiku semangat, nasehat, doa, dukungan, dan menemani setiap suka dan dukaku dalam perjuangan dibangku perkuliahan. Serta limpahan kasih dan sayang untukku baik yang tersirat maupun tersurat.

Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- Ibukku Ernawati, kakakku Desi Lupita Sari, Keponakanku Khalisa Fadilah Zafira.
- Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan Bpk Syamsuramel, Bpk Iyakrus, Ibu Hartati, Ibu Marsiyem, Bpk Sukirno, Bpk Afrizal (Alm), Bpk Waluyo, Bpk Maskur (Alm), Bpk Yusfi, Bpk Wahyu, Bpk Ricard, Bpk Reza, Bpk Giartama, Bpk Sholeh, Ibu Destriana, Ibu Destriani, Ibu Silvi, dan admin prodi Penjaskes (Kak Angga Setiawan).
- Bapak Ibu guru terkhusus: Bpk Andy Rusdianto, Bu Sri Hayati, Bpk Rusmadi, Bpk Puput Librianto, Bu Ulin Wahyuningsih, Bpk Eko Ridi, Bpk Ali, Irfan Yulianto
- Guru-guru SMA Negeri 1 Indralaya Utara
- Terkhusus: Vidya Dian Rizkiani, Ahmad Aji Waskito, Al Ikhsan, Ullya Ulfa Sholeha, Eva Safitri, Amirul Mu'minin, Wahyu Akbad dillah, Prima Al Furqon, Adi Saputra, Nadia Simanungkalit
- Teman-temanku: M. Dwi Parlindungan, Panggi Meydiansyah, Tarmono, Agnes Sopiayah M, Septia Nurdiyanti P, Indra, Rifaldi Agung k, M. Agif A, Erma Damayanti, Nilam Dyah Ary Widyastuti, Wenda Wulan Agustin, Imam R.D, M. Ihsan Sabih, Sandra Tobi, Endro Sulisty, Yani Sahendra, Ghofurul Mu'minin, Waridho Rifai, Anisa Riski Yolanda, M. Abi Dzar A, M. Iqbal , Wenny Kurniati Putri, Dwi Marlia

- Semua rekan mahasiswa Penjaskes Universitas Sriwijaya terkhusus angkatan 2017
- Serta semua pihak yang memberi bantuan, motivasi, dukungan serta doa dari awal hingga akhir yang tak bisa disebutkan satu persatu semoga Allah permudah jalan kita semua
- Agama, Bangsa, dan Almamaterku.



## **MOTTO**

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar” (Q,S Al-Baqarah: 155)

“Maka nikmat Tuhan manakah yang kamu dustakan” (Q.S Ar-Rahman: 13)

“Sesungguhnya amal tergantung dengan niat” (H.R Bukhari)

*“Everything’s gonna be okay”* (Bondan Prakoso)

## DAFTAR ISI

|   |           |
|---|-----------|
| HALAMAN PENGESAHAN.....                     | ii        |
| HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI.....      | iii       |
| HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI.....             | iv        |
| SURAT PERNYATAAN.....                       | v         |
| PRAKATA .....                               | vi        |
| PERSEMBAHAN .....                           | vii       |
| MOTTO .....                                 | ix        |
| DAFTAR ISI .....                            | x         |
| DAFTAR TABEL .....                          | xii       |
| DAFTAR GAMBAR .....                         | xiii      |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                       | xiv       |
| ABSTRAK .....                               | xv        |
| ABSTRACT .....                              | xvi       |
| <b>BAB I. PENDAHULUAN.....</b>              | <b>1</b>  |
| 1.1 Latar Belakang.....                     | 3         |
| 1.2 Permasalahan Penelitian.....            | 3         |
| 1.2.1. Identifikasi Masalah .....           | 3         |
| 1.2.2. Batasan Masalah .....                | 3         |
| 1.2.3. Rumusan Masalah .....                | 3         |
| 1.3 Tujuan Penelitian.....                  | 4         |
| 1.4 Manfaat Penelitian.....                 | 4         |
| <b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....</b>        | <b>5</b>  |
| 2.1. Hakikat Permainan Bola Basket .....    | 5         |
| 2.1.1 Pengertian Bola Basket.....           | 5         |
| 2.2. Hakikat Ekstrakurikuler.....           | 6         |
| 2.3. Hakikat Keterampilan.....              | 7         |
| 2.4. Hakikat <i>Dribbling</i> .....         | 8         |
| 2.4.1. Teknik <i>Dribbling</i> .....        | 8         |
| 2.4.2. Jenis-jenis <i>Dribbling</i> .....   | 8         |
| 2.4.3. Bentuk-bentuk <i>Dribbling</i> ..... | 9         |
| 2.5. Hakikat Latihan.....                   | 11        |
| 2.5.1 Pengertian Latihan .....              | 11        |
| 2.5.2. Prinsip Latihan .....                | 11        |
| 2.5.2. Aspek-aspek Latihan .....            | 11        |
| 2.6 Hakikat <i>Ballhandling</i> .....       | 13        |
| 2.7 Kerangka Berpikir .....                 | 15        |
| 2.8 Hipotesis Penelitian .....              | 16        |
| <b>BAB III. METODE PENELITIAN .....</b>     | <b>17</b> |
| 3.1. Jenis Penelitian .....                 | 17        |
| 3.2. Design Penelitian .....                | 17        |
| 3.3. Deskripsi Operasional Variabel.....    | 18        |
| 3.5. Populasi dan Sampel Penelitian .....   | 19        |
| 3.5.1. Populasi .....                       | 19        |
| 3.5.2. Sampel .....                         | 19        |

|   |           |
|---|-----------|
| 3.6. Instrumen Penelitian .....   | 19        |
| 3.7. Teknik Pengumpulan Data.....   | 20        |
| 3.8. Teknik Analisis Data.....  | 21        |
| 3.8.1 Uji Prasyarat.....  | 21        |
| <b>BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>   | <b>24</b> |
| 4.1. Hasil Penelitian .....   | 24        |
| 4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....  | 24        |
| 4.1.2. Karakteristik Sampel .....   | 24        |
| 4.1.3. Deskripsi Data Hasil <i>Pretest Dribbling</i> bola basket SMA Negeri 1<br>Indralaya Utara .....              | 24        |
| 4.1.4. Deskripsi Data Hasil <i>Pretest Dribbling</i> bola basket SMA Negeri 1<br>Indralaya Utara .....              | 25        |
| 4.1.5. Deskripsi Data Hasil <i>Pretest dan Posttest Dribbling</i> bola basket SMA<br>Negeri 1 Indralaya Utara ..... | 25        |
| 4.1.6. Analisis Data .....  | 26        |
| 4.2. Pembahasan .....   | 35        |
| <b>BAB V. SIMPULAN DAN SARAN.....</b>   | <b>37</b> |
| 5.1. Simpulan .....   | 37        |
| 5.2. Saran .....  | 37        |
| Daftar Pustaka .....  | 38        |

## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Tabel 2.1 Penilaian <i>Dribble Zig-zag</i> Bola Basket.....                                  | 11 |
| Tabel 3.1 Norma <i>Dribbling Zig-zag</i> Bola Basket.....                                    | 20 |
| Tabel 4.1 Daftar Hasil <i>Pretest</i> Bola Basket.....                                       | 24 |
| Tabel 4.2 Daftar Hasil <i>Posttest</i> Bola Basket.....                                      | 25 |
| Tabel 4.3 Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest</i> Bola Basket.....                            | 26 |
| Tabel 4.4 Daftar Distribusi Hasil <i>Posttest</i> Bola Basket.....                           | 29 |
| Tabel 4.5 Daftar Perbedaan Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Bola Basket.....         | 31 |
| Tabel 4.6 Daftar Hasil Rata-rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Dribble</i> Bola Basket..... | 31 |

## DAFTAR GAMBAR

|  |    |
|--|----|
| Gambar 2.1 <i>Control Dribble</i> Bola Basket.....                       | 9  |
| Gambar 2.2 <i>Speed Dribble</i> Bola Basket.....                         | 10 |
| Gambar 2.3 <i>Cross Over Dribble</i> Bola Basket.....                    | 10 |
| Gambar 2.4 Kerangka Berfikir Penelitian.....                             | 15 |
| Gambar 3.1 Desain Penelitian.....  | 17 |
| Gambar 3.2 <i>Route Dribble</i> Bola Basket.....                         | 20 |
| Gambar 4.1 Histogram Hasil <i>Pretest</i> .....                          | 27 |
| Gambar 4.2 Histogram Hasil <i>Posttest</i> .....                         | 30 |
| Gambar 4.3 Histogram Rata-rata Hasil <i>Pretest &amp; Posttest</i> ..... | 32 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|  |    |
|--|----|
| Lampiran 1. Kartu Bimbingan.....   | 42 |
| Lampiran 2. Usul Judul.....  | 43 |
| Lampiran 3. Lembar Observasi.....  | 44 |
| Lampiran 4. Program Latihan.....   | 46 |
| Lampiran 5. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan.....                    | 56 |
| Lampiran 6. Tabel Daftar Hasil <i>Posttest</i> .....                       | 57 |
| Lampiran 7. Tabel Daftar Hasil <i>Pretest</i> .....                        | 58 |
| Lampiran 8. Tabel Daftar Uji Hipotesis.....                                | 59 |
| Lampiran 9. Tabel Distribusi T.....  | 60 |
| Lampiran 10. Tabel Chi Kuadrat.....  | 61 |
| Lampiran 11. Dokumentasi.....  | 62 |
| Lampiran 12. Surat Izin Penelitian Dekanat Universitas Sriwijaya.....      | 66 |
| Lampiran 13. Surat Keterangan Penelitian SMA Negeri 1 Indralaya Utara..... | 67 |
| Lampiran 14. Data Hasil Eksperimen Latihan.....                            | 68 |
| Lampiran 15. Lembar Persetujuan Seminar Proposal.....                      | 69 |
| Lampiran 16. Kartu Bimbingan.....  | 71 |
| Lampiran 17. Bukti Perbaikan Proposal.....                                 | 72 |
| Lampiran 18. Bukti Perbaikan Seminar Hasil.....                            | 73 |

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ballhandling* terhadap keterampilan *dribbling* bola basket pada ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Indralaya Utara. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian *quasy eksperiment*. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Populasi adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Indralaya Utara yang berjumlah 30 orang. Sampel penelitian yang digunakan adalah sampel yang jumlahnya sebesar populasi yaitu 30 orang (*total sampling*). Instrumen penelitian adalah seluruh sampel melakukan tes *dribbling* bola basket. Dari hasil pengolahan dan analisis data dengan menggunakan uji normalitas data dan uji hipotesis dengan rumus uji t, bahwa latihan *ballhandling* berpengaruh terhadap keterampilan *dribbling* bola basket. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data melalui perhitungan rumus uji t dengan kriteria  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $8,70 > 1,70$ ) dengan taraf kepercayaan 0,95 ( $\alpha = 0,05$ ) dan jumlah sampel ( $N = 30$ ), maka hipotesis yang diajukan diterima. Latihan *ballhandling* secara signifikan memberikan pengaruh terhadap keterampilan *dribbling* bola basket. Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh latihan *ballhandling* yang diduga mempunyai pengaruh terhadap keterampilan *dribbling* bola basket, ternyata memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling* dalam ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Indralaya Utara.

**Kata Kunci:** *Ballhandling, Dribbling, Bola basket.*

## ABSTRACT

*This study aims to determine the effect of ballhandling training on basketball dribbling skills in extracurricular activities at SMA Negeri 1 Indralaya Utara. The research method used is a quasi-experimental research method. The research design used was a one group pretest-posttest design. the population is all students who take part in basketball extracurricular activities at SMA Negeri 1 Indralaya Utara, totaling 30 people. The research sample used is a sample of 30 people (total sampling). The research instrument was that all samples took a basketball dribbling test. From the results of data processing and analysis using the data normality test and hypothesis testing with the t test formula, that ballhandling practice affects basketball dribbling skills. This can be seen from the results of data analysis through the calculation of the t test formula with the criteria  $t_{count}$  greater than  $t_{table}$  (8.70 1.70) with a confidence level of 0.95 ( $\alpha = 0.05$ ) and the number of samples ( $N = 30$ ), then the proposed hypothesis is accepted. Ballhandling training significantly influences basketball dribbling skills. Based on the results of research on the effect of ballhandling training which is thought to have an influence on basketball dribbling skills, it turns out to have a significant effect on dribbling skills in basketball extracurricular at SMA Negeri 1 Indralaya Utara.*

**Keywords:** *Ballhandling, Dribbling, Basketball.*



# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1. Latar Belakang

Bola basket merupakan permainan bola besar yang digemari oleh banyak orang setelah sepak bola. Dalam permainan tim ini peran pelatih sangatlah besar untuk memenangkan sebuah pertandingan. Untuk itu pelatih harus memiliki teknik dan taktik serta karakteristik yang dapat menumbuhkan semangat para pemainnya di lapangan (Wisahati dan Santosa, 2010: 18). Sedangkan menurut (Novianti dkk, 2017: 102) permainan bola basket tidak hanya permainan tim saja, tetapi juga merupakan permainan yang membutuhkan keterampilan individu, oleh karenanya atlet bola basket harus menguasai teknik dasar permainan bola basket. Tujuan permainan ialah bahwa 5 pemain dari suatu pihak membawa bola (*dribbling*) dari satu sisi pendek ke sisi pendek seberangannya dan menembak atau melempar bola ke dalam ring basket.

Menurut Yusuf dan Kartiko (2014: 494) 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 atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah.

Keterampilan adalah gambaran seseorang yang mampu menyelesaikan tugas gerak tertentu. Menurut Munandar (2021: 19) keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif dan efisien ditentukan oleh kecepatan, ketepatan, bentuk dan kemampuan menyesuaikan diri. Salah satu keterampilan dalam bola basket yaitu *dribble*.

*Dribble* merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dan harus dimiliki oleh pemain bola basket karena sangat menentukan dan berpengaruh terhadap keberhasilan dalam permainan bola basket. Menurut pendapat

Amber (dalam Novianti dkk, 2017: 102) cara menggiring bola basket dengan baik, masih saja dipertentangkan. Pada umumnya kebanyakan pelatih, sekarang berpendapat bahwa *dribbling* sangat penting.

Sebelum mempelajari teknik-teknik dasar permainan bola basket yang baik agar dapat berpengaruh pada permainan, sangat dibutuhkan teknik dasar penguasaan bola (*ballhandling*). Menurut Arifin (dalam Martiana, 2014: 17) *ballhandling* merupakan teknik dasar keterampilan memainkan bola yang ditujukan agar pemain memiliki kemampuan mengenali bola, menguasai dan memainkan bola sehingga teknik dasar yang lain dapat dilakukan dengan baik. Kemampuan teknik dalam bermain sangat mendukung dalam meningkatkan keterampilan, menurut Pratama (2015: 34) olah bola atau *ballhandling* 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.

Penelitian Trianda dan Donie yang berjudul pengaruh latihan *ballhandling* terhadap keterampilan *dribbling* atlet bola basket, menunjukkan bahwa hasil penelitian menunjukkan pengaruh positif dan signifikan dilihat dari  $t_{hitung} = 4,28$  sedangkan  $t_{tabel} = 2.201$  dengan taraf signifikan  $\alpha = 0.05$  dan  $n = 12$  maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $4,28 > 1,769$ ). Dengan kata lain hipotesis penelitian yang diajukan diterima (signifikan). Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan: Terdapat pengaruh latihan *ballhandling* yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling* atlet bola basket SMAN 3 Kota Payakumbuh. dengan nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $4,28 > 1,769$ ).

Berdasarkan kegiatan Pendidikan dan Pelatihan Cabang Olahraga (Pengganti KKN) Di SMA Negeri 1 Indralaya Utara, peneliti mengamati terdapat kelemahan penguasaan *dribbling* dan kurangnya kecepatan saat melakukan *dribbling* sehingga dalam melakukan *dribbling* saat bermain bola basket sering tidak terkontrol atau kurang dapat dikuasai dengan sempurna oleh siswa dan mengakibatkan bola dapat direbut lawan dengan mudah.

Hasil observasi yang dilakukan peneliti terhadap siswa SMA Negeri 1 Indralaya Utara pada saat permainan berlangsung, yaitu pada gerakan *dribbling* terdapat 1 (3,3%) gerakan baik sekali, 3 (10%) gerakan baik, 6 (20%) gerakan cukup, 8 (26,7%) gerakan kurang dan 12 (40%) gerakan kurang sekali. Dari hasil

tersebut bahwa terdapat permasalahan dari segi teknik *dribbling* yang kurang dalam bermain bola basket.

Berdasarkan uraian di atas, sehingga perlu dilakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Ballhandling* Terhadap Keterampilan *Dribble* Dalam Ekstrakurikuler Bola Basket Siswa SMA Negeri 1 Indralaya Utara”.

## **1.2 Permasalahan Penelitian**

### **1.2.1 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka masalah yang dapat diidentifikasi antara lain:

1. Kurangnya kemampuan *dribbling* siswa SMA Negeri 1 Indralaya Utara.
2. Kurangnya kecepatan saat melakukan *dribbling* siswa SMA Negeri 1 Indralaya Utara.
3. Kurangnya kemampuan menguasai bola saat melakukan *dribbling* siswa SMA Negeri 1 Indralaya Utara

### **1.2.2 Batasan Masalah**

Berdasarkan masalah yang telah diidentifikasi, maka penelitian ini dibatasi pada pengaruh latihan *ballhandling* terhadap *dribbling* bola basket pada kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Indralaya Utara.

### **1.2.3 Rumusan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: Adakah pengaruh latihan *ballhandling* terhadap *dribbling* permainan bola basket SMA Negeri 1 Indralaya Utara?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *ballhandling* terhadap *dribble* dalam ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Indralaya Utara.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

1. Sebagai masukan bagi pelatih untuk mencoba memberikan latihan *ballhandling* dalam latihan bola basket pada siswa dalam mengembangkan keterampilan bermain bola basket.
2. Bagi penulis, sebagai pengembangan ilmu, wawasan dan pengalaman dalam penelitian khususnya pada cabang olahraga bola basket.
3. Bagi perpustakaan, sebagai bahan referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aan Sunjata Wisahati, Teguh Santosa. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan nasional 2010. Jakarta.
- Abdul, A.A. (2016). *Faktor Fisik dan Teknik pada Kemampuan Dribble Atlet*
- Alamsyah Kerrru, dkk. (2015). *Pengaruh Latihan Shuttle Run Dan Lari Zig-zag Terhadap Keterampilan Dribbling Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa SMP Negeri 1 Biromaru*. E-Journal Tadulako PENJASKESREK Vol. 3 No. 12, FKIP Universitasn Tadulako
- Aminah, S., Syamsuramel, S., Sukirno, S., & Destriani, D. (2018). *Pengaruh Latihan Shuttle Run terhadap Hasil Tendangan Mawasi Karate pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMA*. Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan, 7(2)
- Amir Supriadi. (2015). *Hubungan Koordinasi Mata-kaki Terhadap Keterampilan Menggiirng Bola Pada Permainan Sepakbola*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 14 (1). FIK UNIMED
- Dwi Novianti dkk. (2017). *Latihan Lari Zig-zag Terhadap Kecepatan Dribbling Dalam Permainan Bola Basket*. Jurnal Altius : Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan Vol. 6 No. 2, FKIP UNSRI.
- Faizal Fetri, Donie. (2019). *Latihan Kelincahan Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola*. Padang.
- Farid Setiawan, Sudarso. (2016). *Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Bola Basket (Studi Pada Ekstrakurikuler SMP Negeri 9 Surabaya)*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 04 Nomor 03. Surabaya.
- M. Firmansyah, Dkk. (2017). *Kelincahan Dan Kecepatan Lari 30 Meter Dengan Kemampuan Dribble Ekstrakulikuler Bola Basket Di SMP*. Jurnal Altius : Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan Vol. 6 no. 2, FKIP UNSRI.
- Giartama. (2017). *Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Beban Karet Terhadap Hasil Free Throw Dalam Permainan Bola Basket Siswa Putra SMA Negeri 1*

- Lubuk Linggau. Jurnal Altius : Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan Vol. 6 No. 1, FKIP UNSRI.*
- Guntur Ratih Prestifa Herdinata. (2020). Ekstrakurikuler Sepakbola: Bagaimana Proses Pelaksanaanya Di Sekolah?. Volume 3 Nomor 2. FKIP UNTAN
- Harsono. (2015). *Periodisasi Program Pelatihan*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya
- Heri Rahyubi. (2012). *Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Bandung: Nusamedia .
- Iyakrus. (2013). *Penerapan Closed Skill Dan Open Skill Dalam Latihan Sepak Takraw Di Penjas FKIP Universitas Sriwijaya*. Jurnal Altius : Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan Vol. 2 No. 1, FKIP UNSRI.
- Lulu Lukyani, Reki Siaga A. (2020). *Buku Jago Bola Basket*. Pamulang : Cemerlang.
- Martiana. (2014). *Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Basket Dalam Permainan Bola Basket Siswa SMP Negeri 1 Padang Jaya Kabupaten Bengkulu Utara*. Bengkulu.
- Mohammad Ali. (2012). *Penelitian Kependidikan Prosedur & Strategi*. Bandung: CV Angkasa.
- Muhammad Aris Munandar. (2021). *Survei Keterampilan Dribbling, Passing Dan Shooting Bermain Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Negeri 2 Kota Jambi*. FKIP UNJA
- Muhammad Yusuf, Dwi Cahyo Kartiko. (2014). *Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket di SMPN Se-Kecamatan Kutorejo Mojokerto*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 02 Nomor 02. FIK UNESA
- Muhammad Zaenal Arwih. (2019). *Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Pada Permainan Bola Basket Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 FKIP UHO*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 18(1). Medan

- Nurhasan. (2001). *Tes Dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Jakarta : Depdiknas.
- Nurhidayah, Pamuji Sukoco. (2015). *Pengaruh Model Latihan Dan Koordinasi Terhadap Keterampilan Siswi Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 1 Bantul*. Jurnal Keolahragaan Vol 3 Nomor 1. FIK UNY
- Oktaria Novia Kurnia Sari, Dkk (2017). *Latihan Plyometric Medicine Ball Throw Terhadap Hasil Tembakan Free Throw Pada Permainan Bola Basket*. Jurnal Altius : Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan Vol. 6 no. 2, FKIP UNSRI.
- Raden Juan Suryadi Yusuf, Ricky Wibowo. (2017). *Model Latihan Dribble Bolabasket Untuk Pemula*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Volume 2 Nomor 2. UPI
- Ramdhon, M. A. A., Usra, M., & Destriani, D. (2018). *Latihan Fartlek Menggunakan Lintasan Pasir Terhadap Peningkatan Vo2 Max Sepak Bola*. Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan, 7(1).
- Rian Pratama. (2015). *Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Kemampuan Dasar Pemain Bola Basket Di SMAN Negeri 2 Wates*. Jurnal Ilmiah: Jurnal Ilmiah Bina Edukasi Vol. 8 No. 1. Palembang.
- Setyo Adhy Wicaksono. (2015). *Pengaruh Latihan Aerobik Terhadap Peningkatan Saturasi Oksigen Pada Pemain Bola Basket Unit Bola Basket Universitas Muhammadiyah Surakarta*. FIK UMS. Surakarta
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung : Alfabeta.
- Sukirno, waluyo. (2012). *Cabang Olah Raga Bola Voli*. Palembang: Unsri Press.
- Syamsuramel. (2019). *Pengaruh Latihan Interval Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Frekuensi Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Di MAN 3 Palembang*. Jurnal Altius : Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan Volume 8 No 1, FKIP UNSRI.

Tenten Nurba as, James Tangkudung, Nofi Marlina Siregar, Widiastuti. (2019). *Meningkatkan Keterampilan Dribbling Bola Basket Melalui Metode Bermain*. Jurnal Penjaskesrek Vol. 6, No. 1. UNJ

Tiyan Tri Sutrisno. (2014). *Pengaruh Model Pembelajaran Peer Teaching Terhadap Penguasaan Gerak Dalam Pembelajaran Aktivitas Permainan Bola Basket*. UPI

Wahyudi Trianda. (2019). *Latihan Kelincahan Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Bolabasket*. FIK UNP

Wahyudi Trianda, Donie. (2019). *Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Keterampilan Dribbling Bola Basket*. Padang.