

PENGARUH LATIHAN *BALLHANDLING* DAN *MASSED PRACTICE* TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING DALAM PERMAINAN BOLA BASKET

Genesis Ciptananta Kusumasantosa¹⁾, Ary Artanty²⁾

IKIP Budi Utomo Malang¹²

email : gcipta51@gmail.com¹ arymoo@gmail.com²

ABSTRAK

Penelitian ini membahas tentang teknik keterampilan *dribbling* dalam ekstrakurikuler permainan bola basket pada Siswa SMP Negeri 16 Malang. kegiatan ekstrakurikuler yang ada memiliki daya tarik yang sangat baik, terutama kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola basket. Kegiatan ekstrakurikuler bola basket sangat disenangi siswa karena olahraga ini merupakan salah satu olahraga yang dapat membawa nama baik sekolah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *ballhandling* dan *massed practice* terhadap keterampilan menggiring dalam permainan bola basket. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan *One Group Pretest Posttest Design*. Populasi dan sampel siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 16 Malang berjumlah 15 siswa, teknik pengumpulan data menggunakan satu kelompok (sampel) saja, yang diukur dua kali, pengukuran pertama dilakukan sebelum subjek diberi perlakuan (*pre test*), kemudian perlakuan (*treatment*), yang akhirnya ditutup dengan pengukuran kedua (*posttest*). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *ballhandling* dan *massed practice* dengan thitung 10.338 > 2.09 (t-tabeldf 19) dan nilai signifikansi p sebesar 0.000 < 0.05, hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest kemampuan dribble siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 16 Malang, dengan kenaikan presentase sebesar 3.15%.

Kata kunci : Teknik *dribbling*, *ball handling*, *massed practice*, permainan bola basket.

THE EFFECT OF BALLHANDLING AND MASSED PRACTICE ON DRIVING SKILL BASKETBALL GAMES

ABSTRACT

This study discusses the technique of dribbling skills in extracurricular basketball games at SMP Negeri 16 Malang students. Existing extracurricular activities have a very good appeal, especially basketball extracurricular activities. Basketball extracurricular activities are very popular with students because this sport that can bring the good name of the school. The purpose of this study was to determine the effect of ballhandling and massed practice on dribbling skills in basketball games this research uses an experimental method with One Group Pretest Posttest Design. The population and sample of extracurricular students at SMP Negeri 16 Malang amounted to 15 students, the data collection technique used on only one group (sample), which was measured twice, the first measurement was carried out before the subject was given treatment (pretest), then treatment (treatment), which was finally closed. With the second measurement (posttest). Based on the results of the study, it can be concluded that there is an effect of ballhandling and massed practice with t count 10.388 > 2.09 (t-table df19) and a significance the pretest and posttest of extracurricular students dribbling abilities. Basketball in SMP Negeri 16 Malang, with a percentage increase of 3.15%.

Keywords: dribbling technique, ball handling, massed practice, basketball game.

PENDAHULUAN

Persaingan prestasi olahraga di Indonesia sangatlah ketat, maka dari itu prestasi ditentukan dari kemahiran dalam penguasaan suatu teknik dan persiapan dalam latihan, karena pencapaian prestasi dalam olahraga menggambarkan hubungan antara pemerintah dan masyarakat olahraga berjalan dengan sangat baik. (Syahputra & IP, 2019).

Orang yang mengejar kebugaran mendapat lebih banyak dari sekedar kesehatan yang meningkat dan prestasi, bagi kebanyakan orang, proses tersebut menjadi lebih penting daripada tujuan yang menghasilkan disiplin, tantangan dan waktu dalam mewujudkannya (Artanty & Lufthansa, 2017).

Peningkatan prestasi dalam bidang olahraga sangatlah membutuhkan sarana dan prasarana yang sangat lengkap dan memadai dan juga membutuhkan pembinaan khusus untuk prestasi. Dalam proses pembinaan prestasi maka dibutuhkan kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler sangat banyak diminati oleh kalangan siswa siswi usia dini. (Utami, 2015).

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan belajar tambahan yang ada diluar jam pelajaran sekolah, untuk menambah pengetahuan dan wawasan siswa siswi. Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk mengembangkan bakat siswa siswi, minat, kemampuan dan keterampilan siswa siswi dalam pembinaan pribadi dalam mengenal hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan dalam bermasyarakat. (Apriliyana & Gemael, 2021).

Selain itu minat berkaitan erat dengan perasaan suka, senang terhadap suatu objek tertentu. Minat pada dasarnya adlah penerimaan suatu hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu di luar diri. Semakin kuat dan dekat hubungan tersebut, semakin besar minat yang muncul dalam diri. (Apriliyana & Gemael, 2021).

Permainan bola basket adalah permainan bola besar yang tergolong sangat kompleks yang dinamis dan atraktif di tiap teknik gerakannya. Untuk mencapai hasil yang maksimal dalam permainan bola basket diperlukanteknik dasar menggiring bola (drible), mengoper bola (passing), menangkap bola (catching) dan menembak (shooting). (Taufan Reza Putra & Dwi Cahyo Kartiko, 2014).

Tujuan dari permainan bola basket adalah memasukkan bola ke keranjang lawan dengan memperoleh poin sebanyak banyaknya dan menjaga lawan untuk memperoleh poin. Dalam memasukkan bola ke dalam ring lawan diperlukan teknik menggiring bola (dribble) yang sangat baik. Dalam pertandingan bola basket sering terlihat kecenderungan penggunaan berbagai teknik saat menggiring bola (dribble). (Rizhardi, n.d.) sebelum mempelajari teknik-teknik dasar permainan bola basket yang baik, sangat dibutuhkan penguasaan teknik dasar bola seperti ball handling yang sangat umum digunakan oleh pemain pada saat pertandingan. Ball handling merupakan pendasaran atau fundamental movement dribbling, dengan kata lain terdapat hubungan yang sangat erat antara ball handling dan dribble. Seorang pemain bola basket harus dapat menguasai bola baik dengan tangan kanan maupun dengan tangan kiri.

Menurut Rizhardi, n.d. (2020) latihan ball handling pada dasarnya adalah suatu bentuk latihan sentuhan- sentuhan bola pada bagian telapak tangan serta mengontrol dan mengolah bola yang dirasakan dan dihayati terhadap gerakan bola dalam keadaan apapun dan dilakukan secara variatif mulai dari pengaturan tempo sampai dengan koordinasi antara mata dan tangan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dribbling.

Metode latihan massed practice adalah latihan yang dilakukan secara terus menerus atau pengulangan gerakan secara terus menerus tanpa istirahat. Selama melakukan gerakan siswa siswi tidak diberi kesempatan istirahat sesuai dengan program yang telah dijadwalkan. (Pomo Warih Adi, 2015)

Berdasarkan pemaparan diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang Pengaruh latihan ballhandling dan massed practice terhadap keterampilan menggiring dalam permainan bola basket.

METODE

Metode penelitian adalah metode yang menjelaskan tentang metode apa yang digunakan dalam penelitian. Penelitian ini adalah “One Group Pretest Post test Design” (Rizhardi, n.d.) dalam rancangan ini digunakan satu kelompok subjek, pertama dilakukan pengukuran, kemudian diberi perlakuan untuk jangka waktu tertentu, kemudian dilakukan pengukuran untuk kedua kalinya. Data dikumpulkan berdasarkan dribble bola basket. Tes yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes dribble atau menggiring bola dalam permainan bola basket. Jenis Penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Dalam penelitian ini yang akan dijadikan populasi adalah siswa putera yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 16 Malang yang berjumlah 20 orang dan semuanya digunakan sebagai sampel.

Untuk mengetahui data instrument penelitian, peneliti mengadakan pre test terlebih dahulu kemudian dilakukan treatment atau latihan langsung kepada teste dengan latihan ball handling dan massed practice kemudian dilakukan post test dribble bola basket. Metode analisis data merupakan suatu cara yang ditempuh guna memperoleh atau menganalisis data yang diperoleh. Analisis tersebut bertujuan untuk kebenaran hipotesis yang telah ditetapkan atau dirumuskan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik data statistic dengan metode pre test dan post test. Sebelum menguji ada tidaknya pengaruh dari latihan *ballhandling* (X) dan *massed practice* terhadap keterampilan menggiring bola (Y), maka uji statistik “t” harus memenuhi syarat normalitas dan homogenitas.

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan uji perbedaan, dari hasil uji prasyarat tersebut akan diketahui apakah data berdistribusi normal atau sebaliknya. Hal ini sesuai dengan pendapat Sugiyono, (2012: 172) “penggunaan statistik parametris mensyaratkan data variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal, sehingga harus dilakukan pengujian normalitas data”. Untuk melakukan uji normalitas data penelitian ini diuji menggunakan Chi Kuadrat, dengan rumus:

$$\chi^2 = \frac{(f_0 - f_h)^2}{f_h}$$

Sumber: Sugiyono, 2012:172

Keterangan:

χ^2 : Nilai chi-kuadrat

F^0 : Frekuensi yang diobservasi

F^h : Frekuensi yang diharapkan

Dengan demikian kriteria pengujian jika $\chi_{hitung} < \chi_{tabel}$ artinya data dinyatakan berdistribusi normal dan jika sebaliknya, data dinyatakan tidak berdistribusi normal (Sugiyono, 2012 : 172).

a. Homogenitas

Sedangkan untuk menguji homogenitas suatu data menggunakan uji Bartlett dengan rumus:

Variasi gabungan dari seluruh sampel

$$S^2 = (\sum(n_i - 1) / \sum n_i - 1)$$

Harga satuan B:

$$B = (\log s^2) \sum(n_i - 1)$$

Uji barlett :

$$x^2 = (1n10 \{B - \sum(n_i - 1) \log s_i^2\})$$

Sudjana, 2000:264

Dengan kriteri pengujian, jika x^2 hitung < x^2 tabel artinya data dinyatakan homogeny dan jika sebaliknya, data dinyatakan tidak homogeny.(Sudjana, 2000:264)

2. Uji Hipotesis

a. Uji Perbedaan

Untuk mengetahui pengaruh latihan *ballhandling* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket, maka data dianalisis dengan rumus statistik menggunakan teknik analisis *t- test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data dalam penelitian ini diperoleh dari tes *dribble*, yaitu *pretest* dan *posttest*. *Pretest* bertujuan untuk mencari data siswa sebelum diberikan perlakuan atau untuk membandingkan dengan hasil *posttest*. Tes *dribble (posttest)* dilakukan setelah siswa diberikan latihan *ball handling* selama 16 kali pertemuan. Tes menggiring bola dilakukan dengan secepat-cepatnya.

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan *ball handling* dan *Massed pratice* terhadap kemampuan *dribble* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 16 Malang, hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut: Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* dari 20 siswa, waktu tercepat = 11.91, waktu terlama =16.58, rata-rata (*mean*) = 14.25, dengan simpang baku (*std Deviation*) = 1.53, sedangkan untuk *posttest* waktu tercepat = 11.47, waktu terlama = 16.13, rata-rata (*mean*) =13.81, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1.48. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. *Pretest* dan *Posttest*.

STATISTIK	<i>PRETEST</i>	<i>POSTTEST</i>
N	20	20
Rata-rata	14.25	13.81
Nilai Tengah	14.34	14.02
Nilai sering muncul	12.83	11.47 ^a
Simpang Baku	1.53	1.48
Nilai Terendah	11.91	11.47
Nilai Tertinggi	16.58	16.13
Jumlah	285.19	276.21

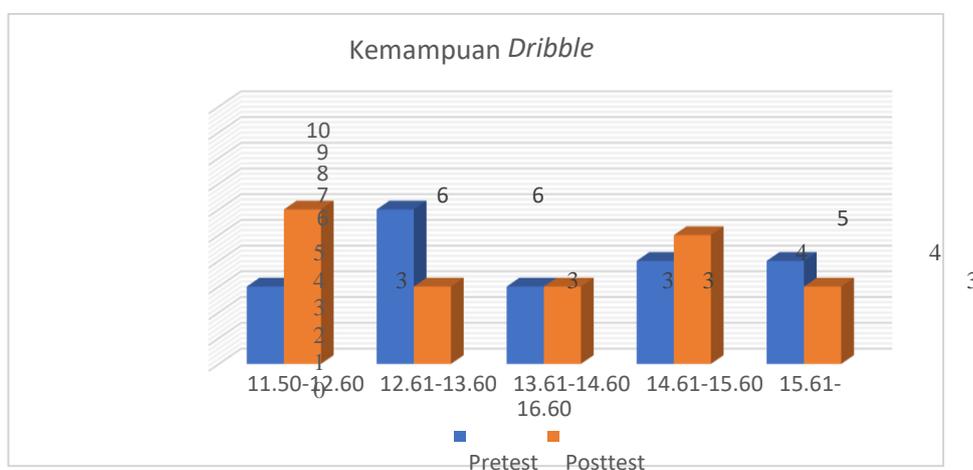
Deskripsi hasil penelitian *pretest* dan *posttest* peningkatan kemampuan *dribble* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan Dribble

Interval	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	f	%	F	%
11.50-12.60	3	15%	6	30%
12.61-13.60	6	30%	3	15%
13.61-14.60	3	15%	3	15%
14.61-15.60	4	20%	5	25%
15.61-16.60	4	20%	3	15%
Jumlah	20	100%	20	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik hasil *pretest* dan *posttest* peningkatan kemampuan *dribble* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 16 Malang.

Grafik 1. Hasil Penelitian *Pretest* Dan *Posttest* Kemampuan *Dribble*.



1. Hasil Analisa Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan. Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu dilakukan uji prasyarat analisis yaitu dengan uji normalitas, dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat dan uji hipotesis dapat dilihat sebagai berikut.

a. Uji Prasyarat

1) Uji Normalitas

Perhitungan uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah $p > 0.05$ atau 0.01 sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0.05$ atau 0.01 sebaran dikatakan tidak normal. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus Kolmogorov Smirnov Z, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program SPSS Versi 16 IBM. Rangkuman hasil uji normalitas sebagai berikut:

Tabel 3. Uji Normalitas

Kelompok	p	Taraf Signifikansi	Keterangan
Kelompok Pretest	0.822	0.05	NORMAL
Kelompok Posttest	0.751	0.05	NORMAL

Dari hasil tabel di atas dapat dilihat bahwa data dari semua variabel memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 , maka semua data berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil analisis selengkapnya disajikan pada lampiran .

2) Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0,05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Table 4. Uji Homogenitas.

	Lavene statistic	Df1	Df2	Sig	keterangan
Pretest-posttest	.017	1	38	.898	Homogeny

Dari hasil tersebut dapat dilihat dari tabel *Test of Homogeneity of* untuk nilai *pretest-posttest* sig. $p > 0.05$. Oleh karena data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil analisis selengkapnya disajikan pada lampiran.

b. Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini berbunyi “Ada pengaruh latihan ballhandling terhadap kemampuan dribble siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 16 Malang. Apabila hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan maka latihan *ballhandling* dan *massed practice* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan dribble siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 16 Malang. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut. Hasil analisis selengkapnya disajikan pada lampiran.

Tabel 5. Uji Hipotesis

Kelompok	Ratarata	t-test for Equality of means				
		thitung	ttabel	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	14.2595					
<i>Posttest</i>	13.8105	10.338	2.09	0.000	0.44900	3.15%

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa $t_{hitung} 10.338 > 2.09$ (t -tabel df 19) dan nilai signifikansi p sebesar $0.000 < 0.05$, hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest kemampuan dribble siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 16 Malang. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh latihan ball handling terhadap kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 16 Malang”, diterima. Artinya latihan ball handling memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan dribble siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 16 Malang. Dari data pretest memiliki rerata 14.25 detik dan pada saat posttest rerata mencapai 13.81 detik. Adanya perbedaan ini menunjukkan bahwa latihan ball handling mampu meningkatkan kemampuan dribble siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 16 Malang. Besarnya perubahan kemampuan dribble tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 0.44 detik lebih baik dibandingkan sebelum diberikan latihan ball handling, kenaikan presentase sebesar 3.15%.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh latihan *ball handling* yang signifikan terhadap

kemampuan *dribbling* siswa putra ekstrakurikuler di SMP Negeri 16 Malang, dengan nilai t_{hitung} $10.338 > 2.09$ dan nilai signifikansi p sebesar $0.000 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 3.15%.

DAFTAR RUJUKAN

- Apriliyana, H., & Gemaël, Q. A. (2021). Survei Minat Terhadap Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket Di Sma Negeri 1 Sliyeg. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (JOKER)*, 1(1), 58–67. <https://doi.org/10.35706/joker.v1i1.5280>
- Artanty, A., & Lufthansa, L. (2017). Pengaruh Latihan Lari 15 Menit Terhadap Kemampuan VO2MAX. *Jurnal Jendela Olahraga*, 2(2), 9–19. <https://scholar.google.com/scholar?oi=bibs&cluster=16129731136933629268&btnI=1&hl=en>
- Pomo Warih Adi. (2015). PENDEKATAN LATIHAN MASSED PRACTICE DAN DISTRIBUTED PRACTICE TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BOLA BAWAH DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA PSB BONANSA UNS KELOMPOK UMUR 10-12. *Phederal*, 10(1), 1–15.
- Rizhardi, R. (n.d.). *PENGARUH LATIHAN BALLHANDLING TERHADAP HASIL DRIBBLING BOLA BASKET PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMAYADIKA LUBUK LINGGAU*.
- Syahputra, R., & IP, J. (2019). Analisis olahraga prestasi yang dapat diunggulkan kabupaten langkat. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 3(1), 10–19. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/ko/article/view/13067>
- Taufan Reza Putra, & Dwi Cahyo Kartiko. (2014). PENERAPAN PERMAINAN BOLA BASKET UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR DRIBBLE BOLA BASKET (Studi Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Nganjuk Tahun Ajaran 2013/2014). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 02, 398–401. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Utami, D. (2015). Peran Fisiologi Dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Indonesia Menuju Sea Games. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 52–63.