



**PENGARUH TEKNIK *DRIBBLING* TERHADAP KETERAMPILAN PENGUASAAN BOLA DALAM PERMAINAN BOLA BASKET SISWA DI SMA NEGERI 17 GARUT**

Ani Kurniawati<sup>1</sup>, Z. Arifin<sup>2</sup> Muhammad Luthfi Nurparisi<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan, Universitas Garut, Indonesia

<p>Kata kunci: Latihan <i>Dribbling</i>, keterampilan bola basket, latihan penguasaan bola basket</p>	<p><b>ABSTRAK</b> Pendidikan jasmani adalah proses interaksi antara peserta didik dan pendidik serta lingkungan yang dikelola melalui pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan secara sistematis, sehingga pembelajaran dapat berlangsung secara efektif, dan efisien menuju pembentukan manusia seutuhnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh modifikasi bola terhadap keterampilan SMAN 17 Garut. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian Quasi Eksperimental (Eksperimen semu). Latihan <i>Dribbling</i> adalah suatu metode untuk membantu menyampaikan suatu proses pembelajaran atau memecahkan tujuan pembelajaran yang akan di berikan kepada peserta didik, modifikasi meliputi bentuk permainan, alat, dan proses pembelajaran lainnya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMAN 17 Garut, sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah 42 siswa. Penentu sampel dalam penelitian ini, menggunakan teknik purposive sampling. Untuk mengumpulkan data keterampilan <i>Dribbling</i> siswa penulis menggunakan observasi. Hasil pengujian analisis data diperoleh kesimpulan bahwa pengaruh modifikasi bola terhadap hasil gerak dasar dan bermain siswa terhadap permainan sepak bola, basket, dan Voli siswa SMAN 17 Garut sebesar 7,3% Sebanyak 42 siswa-siswi terdapat pengaruh yang signifikan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa pendidikan jasmani yang dirancang secara sistematis dapat lebih efektif dengan adanya modifikasi alat dan metode pembelajaran. Modifikasi bola terbukti berpengaruh positif dan signifikan dalam meningkatkan keterampilan dasar bermain, khususnya dalam <i>Dribbling</i> untuk permainan sepak bola, basket, dan voli di SMAN 17 Garut. Pengaruh ini terlihat melalui observasi pada siswa yang terlibat dalam penelitian.</p>
<p>Keywords: <i>Dribbling Training, Basketball Skills, Basketball Ball Control Training</i></p>	<p><b>ABSTRACT</b> <i>Physical education is a process of interaction between students, educators, and the environment, managed through the development of physical education learning conducted systematically, so that learning can occur effectively and efficiently toward the formation of a whole person. The purpose of this study is to determine the effect of ball modification on the skills of students at SMAN 17 Garut. The method used in this study is a quasi-experimental method (pseudo-experiment). Dribbling training is a method used to help deliver a learning process or convey the learning objectives to be given to students. The modifications include changes in the form of games, tools, and other learning processes. The population in this study consists of all students at SMAN</i></p>

	<i>17 Garut, while the sample includes 42 students. The sampling technique used is purposive sampling. To collect data on students' dribbling skills, the researcher used observation. The results of data analysis testing concluded that the effect of ball modification on students' basic motor skills and gameplay in soccer, basketball, and volleyball at SMAN 17 Garut is 7.3%. Among the 42 students, a significant effect was observed. The conclusion of this study is that systematically designed physical education can be more effective with the modification of tools and learning methods. Ball modification has been proven to have a positive and significant impact in improving basic playing skills, especially dribbling, in soccer, basketball, and volleyball at SMAN 17 Garut. This effect was observed in the students who participated in the study.</i>		
<b>Info Artikel</b>	Diterima: Juli 2025	Disetujui: Agustus 2025	Dipublikasikan: Agustus 2023
<b>Korespondensi Penulis:</b> Ani Kurniawati Email : anikurniawati@uniga.ac.id			

## PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha sadar yang dilakukan oleh manusia untuk mengembangkan kemampuan dan kepribadiannya. Pendidikan ini memegang peranan penting dalam membina manusia yang memiliki pengetahuan dan keterampilan, serta manusia-manusia yang memiliki sikap positif terhadap segala hal. Sehingga dapat dikatakan bahwa pendidikan merupakan suatu usaha yang sangat penting dan dianggap pokok dalam kehidupan manusia. Dengan demikian pendidikan adalah usaha orang dewasa dalam pergaulan dengan anak-anak untuk memimpin perkembangan jasmani dan rohani ke arah dewasa (Abdul Kadir, 2012)

Sedangkan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi. Jadi kesimpulannya pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan hilitik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Widiastuti, 2019)

Kebugaran jasmani adalah salah satu unsur yang sangat berpengaruh dalam kehidupan manusia, dengan adanya kesegaran jasmani yang baik, maka baik pula dalam menjalankan aktifitasnya sebagai manusia, baik itu berhubungan dengan masalah jasmaninya maupun yang berhubungan dengan masalah rohaninya (Kurniawati, Rizky Baresi, & Awaludin, 2022)

Dalam perkembangannya, olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik tubuh agar tetap bersemangat dalam melakukan kegiatan sehari-hari serta berkemampuan untuk berprestasi dengan baik. Hal ini sesuai dengan tujuan khusus dari aktifitas berolahraga yang dinyatakan oleh Muchtar yaitu "Kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani atau rekreasi saja, namun harus berfikir kearah peningkatan prestasi untuk dapat mengharumkan nama bangsa dan negara digelanggang nasional ataupun internasional" (Yayuk Sri Andayani, 2020)

Di Indonesia olahraga dimasyarakatkan tidak hanya sebagai kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal ini dijelaskan dalam Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB II Pasal 4 dijelaskan sebagai berikut: Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia,

sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkukuh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Jadi kesimpulanya keolahragaan nasional itu sangat penting selain untuk kesehatan dan kebugaran jasmani keolahragaan nasional juga dapat mengangkat harkat martabat negara dengan mengikuti event tingkat internasional. Prestasi semata-mata tidak ditentukan oleh kemahiran dalam penguasaan teknik, namun juga ditentukan oleh persiapan melalui latihan maksimal secara sistematis dan berkelanjutan. Rendahnya prestasi olahraga yang dicapai oleh masyarakat Indonesia, khususnya pada cabang olahraga bola basket merupakan salah satu akibat dari kurangnya beberapa faktor yang mendukung prestasi tersebut, sehingga berakibat pada rendahnya kemampuan fisik, teknik, dan taktik yang akan berdampak pada mental para pemain. Permainan bola basket merupakan olahraga yang diciptakan oleh seorang guru pendidikan jasmani di Amerika yang bernama Dr. James A. Naismith pada tahun 1891. Penciptaan olahraga ini disebabkan adanya rasa bosan para anggota *Young Men's Christian Association (YMCA)*, menyadari hal ini pengawas kepala bagian olahraga pada Sekolah Guru Pendidikan Jasmani YMCA dari Springfield segera meminta Dr. James, A. Naismith untuk segera menyusun suatu kegiatan olahraga permainan baru yang menarik dan dapat dimainkan oleh banyak orang di dalam ruangan tertutup (gedung olahraga) (Kurniawan, 2012). Menurut pengamatan penulis kegiatan yang ada memiliki daya tarik yang sangat baik, terutama kegiatan olahraga bola basket. Kegiatan bola basket sangat disenangi siswa karena olahraga ini merupakan salah satu olahraga yang dapat membawa nama baik sekolah. Kegiatan ini sudah berjalan dengan baik namun masih banyak memiliki kendala yang sering terjadi pada pemain saat bertanding diantaranya adalah sebagai berikut seringnya kehilangan bola pada saat melakukan penyerangan ke daerah lawan, kemampuan *Dribbling, passing*, dan *shooting* yang tidak akurat, serta postur tubuh yang berada jauh dibawah pemain lawan.

Penguasaan bola merupakan dasar keterampilan setiap individu untuk dapat memberikan penampilan terbaiknya, karena dalam permainan bola basket sangat kemampuan dalam penguasaan bola. Penguasaan bola merupakan dasar keterampilan setiap individu untuk dapat memberikan penampilan terbaiknya. karena dalam permainan bola basket sangat menuntut kemampuan dalam penguasaan bola. *Ball handling* merupakan pendasaran atau fundamental movement *Dribbling* (Raihan 2020) Tujuan dari permainan bolabasket adalah memasukkan bola ke basket lawan dan berusaha mencegah lawan memasukkan bola atau mencetak angka. Berdasarkan tujuan tersebut salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai yaitu teknik *Dribbling*. *Dribbling* merupakan kemampuan siswa memindahkan bola menggunakan tangan dengan secepat-cepatnya untuk pencapaian tujuan yaitu mengadakan serangan balik, melewati lawan, memancing lawan, mengatur tempo permainan serta mencetak angka ke basket lawan secara efektif dan efisien tanpa kehilangan keseimbangan. Melalui *Dribbling* yang benar diharapkan setiap pemain memiliki kemampuan yang baik dalam bermain bolabasket. Pada hakikatnya setiap pemain bolabasket dituntut agar mampu melakukan *Dribbling* yang baik, lincah tanpa kehilangan keseimbangan ketika melewati setiap lawan. Pada perkembangan bolabasket modern saat ini *Dribbling* sangat bervariasi seperti: a) dribble passing dan lay-up, b) change of pace dribble, c) retreat dribble, d) crossover dribble, d) inside-out dribble, e) reserve dribble, dan f) dribble lay-up (Oliver, 2009).

Setelah seorang pemain dapat menjiwai olahraga tersebut dengan keahlian keterampilan penguasaan bola juga dibutuhkan penguasaan teknik bermain yang baik, karena kemampuan teknik dalam bermain sangat mendukung dalam meningkatkan keterampilan. Diantara keterampilan dalam permainan bola basket, kemampuan *Dribbling, passing*, dan *shooting* juga

merupakan hal penting dalam mengembangkan seorang pemain basket. Keterampilan dalam bahasa lain sering diartikan sebagai kemampuan untuk menyelesaikan suatu tugas secara efektif. Secara sederhana, keterampilan dapat dipahami sebagai kemampuan seseorang untuk menyelesaikan pekerjaan dengan cepat dan akurat. Jika seseorang bekerja dengan cepat namun membuat kesalahan, maka ia belum dapat dianggap terampil. Sebaliknya, jika seseorang bekerja dengan lambat namun hasilnya benar dan baik, maka ia termasuk dalam kategori terampil. Permainan bola basket merupakan permainan sederhana yang dimainkan oleh dua regu dan setiap regunya berjumlah lima orang pemain yang bertujuan untuk memasukkan bola ke basket lawan dan mencegah lawan memperoleh nilai. Permainan ini memerlukan gerakan-gerakan yang kompleks, artinya gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam permainan ini merupakan gerakan yang melibatkan banyak orang untuk bergerak secara fisik dan didukung oleh gerakan-gerakan kompleks yang saling mendukung. Misalnya sebelum melakukan *shooting* ataupun *passing*, anak harus terlebih dahulu mengetahui bagaimana cara memegang bola yang benar sehingga koordinasi kedua gerakan tersebut menyatu dengan baik. Disamping keterampilan yang bersifat fisik dalam permainan ini juga terkandung nilai-nilai yang bersifat psikis, sosial, seperti: daya juang, sportifitas, kerjasama, *fairplay* dan sebagainya. Menurut peraturan menteri pendidikan nasional republik indonesia No.39 tahun 2008 tentang pembinaan kesiswaan, kegiatan olahraga merupakan salah satu jalur pembinaan kesiswaan. Kegiatan yang diikuti dan dilaksanakan oleh siswa baik di sekolah maupun diluar sekolah, bertujuan agar siswa dapat memperkaya dan memperluas diri. Kegiatan olahraga juga bisa menjadi wadah untuk mengembangkan bakat dan minat. Banyak kegiatan olahraga yang berkaitan dengan hobi atau bakat siswa. Dalam kegiatan olahraga, siswa akan banyak belajar bekerja sama dengan sesama siswa lain. Tanpa kerja sama yang baik, setiap kegiatan yang dilakukan tidak akan bisa berjalan dengan maksimal.

Penelitian ini penting untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani melalui modifikasi bola, yang terbukti berpengaruh positif pada keterampilan *Dribbling* siswa dalam permainan sepak bola, basket, dan voli. Dengan pendekatan ini, siswa dapat belajar lebih efektif, menarik, dan sesuai kebutuhan.

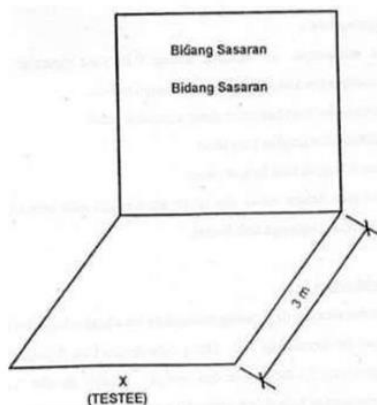
Kebaruan penelitian ini dibandingkan penelitian Handito Prabowo terletak pada cakupan permainan yang lebih luas dan jumlah sampel yang lebih besar (42 siswa di SMAN 17 Garut, dibandingkan 20 siswa di SMA Negeri 1 Baturaden). Selain itu, penelitian ini menggunakan metode quasi-eksperimental untuk mendapatkan hasil yang lebih komprehensif dan merekomendasikan eksplorasi variabel lain, seperti motivasi dan faktor psikologis, yang belum dibahas dalam penelitian sebelumnya.

Dengan adanya pendapat-pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa latihan *Dribbling* sangat berguna untuk mendukung siswa dalam menguasai teknik-teknik dasar bola basket Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang Pengaruh Teknik *Dribbling* Terhadap Keterampilan Penguasaan Bola Dalam Permainan Bola Basket.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan alat langkah awal peneliti untuk mengumpulkan data untuk diolah dan di analisis secara ilmiah. Penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis Quasi Eksperimental (Ekperimen semu), Bentuk desain yang di gunakan dalam penelitian ini merupakan desain One- Group Pretest-Posttest Design dalam design ini terdapat pretest, sebelum diberi perlakuan (Ali Maksum, 2012). Sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti, maka dalam penelitian ini yang akan dijadikan populasi adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan bola basket di SMA Negeri 17 Garut dengan jumlah sampel 42 orang.

Pelaksanaan tes melempar dan menangkap bola. Setiap orang mencoba dengan bola ditangan berdiri digaris belakang yang jauhnya 3 M dari tembok. Setelah aba- aba “ya”, testee berusaha melempar bola dalam waktu 30 detik. Selama melakukan tes, testee tidak boleh menginjak atau melewati garis. Apabila pada waktu melakukan lemparan salah satu atau kedua kaki testee menginjak atau melewati garis, maka lemparan tersebut dianggap tidak sah dan tidak diberi angka. Lemparan dihitung sejak lepas dari kedua tangan (Ali Maksum, 2012)



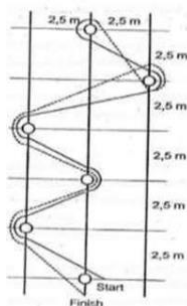
Gambar 1 Tes Melempar

Tes menembakan bola ke keranjang. Setiap orang mencoba dengan bola didepan dada berdiri diseborang tempat dibawah basket. Setelah aba-aba “ya” testee berusaha memasukan bola tersebut sebanyak mungkin kedalam keranjang dalam waktu 30 detik, bola harus terlebih dahulu menyentuh papan basket, hanya bola yang sah masuk diberi skor.



Gambar 2 Tes Keterampilan Shooting ([balitteknologikaret.co.id/teknik-dasar-bola-basket](http://balitteknologikaret.co.id/teknik-dasar-bola-basket))

Tes menggiring bola sebelum melaksanakan tes, testee berdiri dengan bola dibelakang garis start. Setelah aba-aba “ya” testee menggiring bola melalui enam rintangan dengan rute seperti terlihat pada gambar. Testee diberikan waktu 30 detik untuk melewati rintangan sebanyak mungkin. Apabila setelah testeemencapai titik star kembali sebelum 30 detik belum selesai, maka testee melanjutkan dribblenya dengan rute seperti semula. Apabila testee melakukan salah dribble atau melakukan rute yang salah maka tes harus diulang.



Gambar 3 Tes *Dribbling* (Sumber <https://balitteknologikaret.co.id/teknik-dasar-bola-basket/>)

Observasi menilai tes keterampilan menggiring bola menggunakan lembar observasi yang telah disediakan oleh peneliti. Lembar observasi yang digunakan

Tabel 1 Observasi menilai tes keterampilan menggiring bola

Efektivitas pembelajaran Pembelajaran berjalan efektif karena adanya pembiasaan serta adanya kesesuaian antara visi dan misi sekolah dalam mewujudkan pendidikan yang berkualitas. Afifatu Rohmawati (2021).	Komponen	Indikator
	Kondisi pembelajaran	Tujuan pembelajaran Kendala pembelajaran Karakteristik siswa
	Metode pembelajaran	Strategi pembelajaran Strategi penyampaian Strategi pengelolaan
	Hasil pembelajaran	Daya tarik pembelajaran Efektivitas pembelajaran

Instrumen Efektivitas Pembelajaran PJOK

Dalam konteks penelitian, instrumen diartikan sebagai alat untuk mengumpulkan data mengenai variabel-variabel penelitian untuk kebutuhan penelitian (Ali Maksum, 2012) instrumen menjadi syarat mutlak bagi peneliti kuantitatif.

Tabel 2 Lembar Observasi Untuk Mengukur Penguasaan Gerak Operan dalam Basket  
 (Sumber: Ali Maksum, 2012)

Tahapan Gerak	No	Kriteria Penilaian	Skor			
			1	2	3	4
Persiapan	1	Posisi siap, kaki dibuka selebar bahu dengan jari terbuka selebar mungkin				
	2	Kedua kaki lutut ditekuk posisi badan ditahan agak rendah				
	3	Peganglah bola didepan dada oleh kedua tangan dengan jari-jari tangan selebar mungkin				
Pelaksanaan	4	Kedua sikut dibengkokan dan sedikit membuka keluar (menjauhi badan)				
	5	Pandangan kedepan arah lajunya bola				
	6	Doronglah bola kedepan bersamaan dengan meluruskan sikut dan lutut				
	7	Pindahkan titik badan kedepan atau badan dicondongkan ke depan				
	8	Setelah melepas bola telapak tangan menghadap keluar				
Gerak Lanjutan	9	Langkahkan satu kaki kedepan				
	10	Memperhatikan bola kearah sasaran				
	11	Bola gerak kearah sasaran				
		Nilai Proses (Jumlah Skor)				
		Skor Maksimal				

Tabel 3 Kriteria Norma Penilaian Operan Basket (Sumber: Ali Maksum, 2012)

Prestasi	Rentang Skor	Nilai Prodi Passing
80-100%	34-44	Baik Sekali
66-79%	27-33	Baik
56-65%	25-26	Cukup
41-55%	18-24	Kurang
0-40%	0-17	Kurang Sekali

Tabel 4 Lembar Observasi Untuk Mengukur Penguasaan Gerak Menembak Dalam Basket (Sumber: Ali Maksum, 2012)

Tahapan Gerak	No	Kriteria Penilaian	Skor			
			1	2	3	4

Persiapan	1	Posisi siap, salah satu kaki didepan agak Bungkuk
	2	Bola dipegang didepan dada dengan jari-jari dibuka lebar
	3	Angkatlah bola keatas kepala bersamaan dengan tangan
	4	Sikut menghadap kedepan
	5	Pandangan kedepan kearah keranjang
Pelaksanaan	6	Doronglah bola kekeranjang bersamaan dengan sikut diluruskan
	7	Tangan kiri menahan bola agar tidak jatuh (menjaga keseimbangan)
	8	Irama gerakan jangan terputus- putus
Gerak Lanjutan	9	Saat melempar bola, luruskan kedua lutut dan lengan keatas yang diakhiri dengan telapak tangan menghadap Kebawah
	10	Gerakan loncat saat bergerak kearah yang dituju
	11	Bola gerak kearah sasaran
Nilai Proses (Jumlah Skor)		
Skor Maksimal		

Tabel 5 Kriteria Norma Penilaian Menembak (Shooting) Bola Basket  
 (Sumber: Ali Maksum, 2012)

Prestasi	Rentang Skor	Nilai Prodi Passing
80-100%	34-44	Baik sekali
66-79%	27-33	Baik
56-65%	25-26	Cukup
41-55%	18-24	Kurang
0-40%	0-17	Kurang sekali

Tabel 6 Lembar Observasi Untuk Mengukur Penguasaan Gerak Menggiring Bola Dalam Bola Basket (Sumber: Ali Maksum, 2012)

Tahapan Gerak	No	Kriteria Penilaian	Skor			
			1	2	3	4
Persiapan	1	Berdiri seperti melakukan stance				

---

	2	Salah satu kaki berada didepan
	3	Sikap lengan kanan tegak lurus dan lengan bawah sejajar dengan tanah atau Lantai
	4	Pandangan pada waktu pertama kali belajar kearah bola
	5	Makin lama pandangan diubah melihat bola akan tetapi kedepan kurang lebih 3 meter
Pelaksanaan	6	Untuk dribble bola lebih kedepan serta kejarlah bola tersebut
	7	Saat melakukan dribble badan Direndahkan
	8	Lindungilah bola tersebut dengan lengan kiri serta kaki kiri didepannya
Gerak Lanjutan	9	Lengan kanan bergerak dan mengikuti pantulan bola
	10	Memperhatikan bola kearah pantulan
	11	Bola bergerak kearah pantulan
	12	Gerakan lengan kearah bola
<hr/>		
Nilai Proses (Jumlah Skor)		
<hr/>		
Skor Maksimal		
<hr/>		

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil analisis statistik, terlihat bahwa latihan *Dribbling* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan penguasaan bola dalam permainan bola basket. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pada tiga aspek keterampilan, yaitu mengoper, menembak, dan menggiring bola, setelah para siswa mengikuti latihan *Dribbling*. Pada keterampilan mengoper, rata-rata skor pre-test adalah 33,5 yang kemudian meningkat menjadi 35,4 pada post-test, dengan peningkatan sebesar 1,9 atau 5,5%. Uji t hitung untuk keterampilan ini menunjukkan nilai 6,487, yang lebih tinggi dari t tabel sebesar 2,020, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa perbedaan skor pre-test dan post-test dalam keterampilan mengoper adalah signifikan.

Selanjutnya, pada keterampilan menembak, rata-rata skor pre-test sebesar 33,6 meningkat menjadi 35,9 pada post-test, dengan peningkatan sebesar 2,3 atau 6,7%. Uji t hitung pada keterampilan ini adalah 6,506, juga lebih tinggi dari t tabel 2,020, dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), menunjukkan perbedaan signifikan antara nilai pre-test dan post-test pada keterampilan menembak. Terakhir, pada keterampilan menggiring bola, rata-rata skor pre-test sebesar 36,3 meningkat menjadi 39,0 pada post-test, dengan peningkatan sebesar 2,6 atau 7,3%. Uji t hitung untuk keterampilan ini adalah 6,357, melebihi t tabel 2,020, dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), menandakan adanya perbedaan signifikan antara nilai pre-test dan post-test dalam keterampilan menggiring bola.

Secara keseluruhan, hasil analisis menunjukkan bahwa latihan *dribbling* efektif dalam meningkatkan keterampilan para siswa pada ketiga aspek keterampilan tersebut. Adanya peningkatan signifikan pada ketiga kelompok keterampilan ini menandakan bahwa latihan

*dribbling* merupakan metode yang berhasil dalam pengembangan keterampilan teknis pemain basket, dengan dampak positif pada performa permainan mereka

## Results

### 1. Penguasaan Gerak Operan

**Tabel 7** Kategori Nilai Keterampilan Operan

Kategori	Operan Pretest		Operan Posttest	
	Fekkuensi	%	Fekkuensi	%
SB	19	45%	28	67%
B	16	38%	9	21%
C	4	10%	5	12%
K	3	7%	0	0%
SK	0	0%	0	0%
Total	42	100%	42	100%

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai keterampilan operan sebelum latihan *dribbling*, 19 pemain (45%) berada dalam kategori sangat baik, 16 pemain (38%) berada dalam kategori baik, 4 pemain (10%) berada dalam kategori cukup, 3 pemain (7%) berada dalam kategori kurang, dan tidak ada pemain yang berada dalam kategori sangat kurang.

Setelah dilakukan latihan *dribbling*, dilakukan penilaian ulang terhadap 42 pemain yang sama. Dari hasil posttest tersebut, 28 pemain (67%) meningkat ke dalam kategori sangat baik, 9 pemain (21%) tetap berada dalam kategori baik, 5 pemain (12%) meningkat ke dalam kategori cukup, dan tidak ada pemain yang berada dalam kategori kurang atau sangat kurang. Tidak ada pemain yang berada dalam kategori sangat kurang.

Berdasarkan hasil deskripsi di atas, terlihat bahwa mayoritas pemain mengalami peningkatan keterampilan operan setelah mengikuti latihan *dribbling*. Jumlah pemain yang berada dalam kategori sangat baik meningkat sebesar 22%, sementara pemain dalam kategori baik tetap relatif stabil dengan perbedaan hanya 3%. Sedangkan pemain dalam kategori cukup mengalami peningkatan sebesar 2%, dan tidak ada pemain yang berada dalam kategori kurang atau sangat kurang setelah latihan *dribbling*.

### 2. Penguasaan Menembak

**Tabel 8** Kategori Nilai Keterampilan Menembak

Kategori	Menembak Pretest		Menembak Posttest	
	Fekkuensi	%	Fekkuensi	%
SB	20	48%	27	64%
B	14	33%	12	29%
C	5	12%	3	7%
K	3	7%	0	0%
SK	0	0%	0	0%
Total	42	100%	42	100%

Dari tabel tersebut dapat dideskriptifkan bahwa keterampilan menembak sebelum latihan *dribbling* terdapat 20 pemain (48%) berada dalam kategori SB (sangat baik), 14 pemain (33%) berada dalam kategori baik, 5 pemain (12%) berada dalam kategori cukup, dan 3 pemain (7%) berada dalam kategori kurang. Tidak ada pemain yang berada dalam kategori sangat kurang.

Setelah melalui latihan *dribbling*, dilakukan penilaian ulang terhadap 42 pemain yang sama. Dari hasil posttest tersebut, 27 pemain (64%) meningkat ke dalam kategori sangat baik, 12 pemain (29%) berada dalam kategori baik, dan 3 pemain (7%) berada dalam kategori cukup. Tidak ada pemain yang berada dalam kategori kurang atau sangat kurang.

Berdasarkan hasil analisis, dapat dilihat bahwa mayoritas pemain mengalami peningkatan keterampilan menembak setelah mengikuti latihan *dribbling*. Jumlah pemain yang berada dalam kategori sangat baik meningkat sebesar 16%, sementara pemain dalam kategori baik mengalami penurunan sebesar 4%. Pemain dalam kategori cukup tetap relatif stabil dengan perbedaan hanya 5%, dan tidak ada pemain yang berada dalam kategori kurang atau sangat kurang setelah latihan *dribbling*.

## 2. Penguasaan Menggiring Bola

**Tabel 9** Kategori Nilai Keterampilan Menggiring Bola

Kategori	Menggiring Bola Pretest		Menggiring Bola Posttest	
	Fekkuensi	%	Fekkuensi	%
SB	21	50%	29	69%
B	15	36%	9	21%
C	6	14%	4	10%
K	0	0%	0	0%
SK	0	0%	0	0%
Total	42	100%	42	100%

**Tabel 4.5** Kategori Nilai Keterampilan Menggiring Bola

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat keterampilan penguasaan gerak menggiring bola sebelum latihan *dribbling* dilakukan 21 pemain (50%) berada dalam kategori sangat baik, 15 pemain (36%) berada dalam kategori baik, dan 6 pemain (14%) berada dalam kategori cukup. Tidak ada pemain yang berada dalam kategori kurang atau sangat kurang.

Setelah melalui latihan *dribbling*, dilakukan penilaian ulang terhadap 42 pemain yang sama. Dari hasil posttest tersebut, 29 pemain (69%) meningkat ke dalam kategori sangat baik, 9 pemain (21%) berada dalam kategori baik, dan 4 pemain (10%) berada dalam kategori cukup. Tidak ada pemain yang berada dalam kategori kurang atau sangat kurang.

Berdasarkan hasil analisis, dapat dilihat bahwa mayoritas pemain mengalami peningkatan keterampilan menggiring bola setelah mengikuti latihan *dribbling*. Jumlah pemain yang berada dalam kategori sangat baik meningkat sebesar 19%, sementara pemain dalam kategori baik mengalami penurunan sebesar 15%. Pemain dalam kategori cukup juga mengalami penurunan sebesar 4%, dan tidak ada pemain yang berada dalam kategori kurang atau sangat kurang setelah latihan *dribbling*.

### 3. Uji Normalitas

Perhitungan uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan adalah Kolmogorov-Smirnov dengan kriteria jika nilai  $p\text{-value} > 0,05$  maka distribusi data dinyatakan normal, pengolahan menggunakan alat bantu software SPSS dan diperoleh hasil uji normalitas yang disajikan pada tabel berikut:

**Tabel 10** Uji Normalitas Data

Kelompok		n	<i>p-value</i>	Keterangan
Mengoper	Pre-test	42	0,668	Normal
	Post-test	42	0,657	Normal
Menembak	Pre-test	42	0,367	Normal
	Post-test	42	0,434	Normal
Menggiring Bola	Pre-test	42	0,674	Normal
	Post-test	42	0,437	Normal

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa hasil uji normalitas menunjukkan bahwa seluruh kelompok yang diteliti memiliki nilai  $p\text{-value}$  lebih dari 0,05 sehingga seluruhnya dinyatakan normal.

### 4. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Uji homogenitas yang digunakan adalah *test of homogeneity of variance* dengan kriteria jika nilai  $p\text{-value} > 0,05$  maka setiap kelompok dinyatakan sama atau sejenis, hasil uji normalitas akan disajikan pada tabel berikut :

**Tabel 11** Uji Homogenitas Data

Kelompok		<i>p-value</i>	Keterangan
Mengoper	Pretest	0,876	Homogen
	Posttest		
Menembak	Pretest	0,470	Homogen
	Posttest		
Menggiring Bola	Pretest	0,866	Homogen
	Posttest		

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa seluruh kelompok yang diteliti memiliki nilai  $p\text{-value}$  lebih dari 0,05 sehingga seluruhnya dinyatakan homogen selanjutnya analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik

## 5. Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini berbunyi “*latihan dribbling* memberi pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan penguasaan bola dalam permainan bola basket”. Apabila hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan maka latihan *dribbling* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan penguasaan bola dalam permainan bola basket.

Pengujian menggunakan hasil analisis *paired sample t-test* menggunakan alat bantu *software* SPSS diperoleh output sebagai berikut :

Tabel 12 Uji Hipotesis

Kelompok		Rata-rata	t Hitung	t Tabel	Sig.	Selisih	%
Mengoper	Pretest	33,5	6,487	2,020	0,000	1,9	5,5%
	Posttest	35,4					
Menembak	Pretest	33,6	6,506	2,020	0,000	2,3	6,7%
	Posttest	35,9					
Menggiring Bola	Pretest	36,3	6,357	2,020	0,000	2,6	7,3%
	Posttest	39,0					

Berdasarkan output di atas diperoleh hasil analisis perbandingan rata-rata dan uji t hitung pada tiga kelompok keterampilan, yaitu "Mengoper", "Menembak", dan "Menggiring Bola". Pada ketiga kelompok tersebut, dilakukan penilaian sebelum latihan *dribbling*, dan penilaian setelah mengikuti latihan *dribbling*.

Pertama, untuk keterampilan mengoper, rata-rata nilai pre-test adalah 33,5 dan rata-rata nilai post-test meningkat menjadi 35,4. Uji t hitung menunjukkan angka 6,487, dan t tabel adalah 2,020. Hasil uji t menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test dalam keterampilan mengoper. Terjadi peningkatan sebesar 1,9 dalam nilai keterampilan mengoper setelah mengikuti latihan *dribbling*, yang setara dengan peningkatan sebesar 5,5%.

Kedua, untuk keterampilan menembak, rata-rata nilai pre-test adalah 33,6 dan rata-rata nilai post-test meningkat menjadi 35,9. Uji t hitung menunjukkan angka 6,506, dan t tabel adalah 2,020. Hasil uji t menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test dalam keterampilan menembak. Terjadi peningkatan sebesar 2,3 dalam nilai keterampilan menembak setelah mengikuti latihan *dribbling*, yang setara dengan peningkatan sebesar 6,7%.

Ketiga, untuk keterampilan menggiring bola, rata-rata nilai pre-test adalah 36,3 dan rata-rata nilai post-test meningkat menjadi 39,0. Uji t hitung menunjukkan angka 6,357, dan t tabel adalah 2,020. Hasil uji t menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test dalam keterampilan menggiring bola. Terjadi peningkatan sebesar 2,6 dalam nilai keterampilan menggiring bola setelah mengikuti latihan *dribbling*, yang setara dengan peningkatan sebesar 7,3%.

Hasil analisis ini menunjukkan bahwa latihan *dribbling* tersebut efektif dalam meningkatkan keterampilan para pemain dalam tiga aspek keterampilan, yaitu mengoper, menembak, dan menggiring bola. Peningkatan keterampilan ini berpotensi berdampak positif pada kinerja dan

performa keseluruhan para pemain dalam permainan. Adanya peningkatan signifikan dalam ketiga kelompok keterampilan ini menandakan bahwa latihan *dribbling* tersebut merupakan upaya yang berhasil dalam pengembangan dan peningkatan keterampilan teknis para pemain bola basket.

## PEMBAHASAN

Latihan *balhandling* sangat menentukan keterampilan penguasaan bola dalam permainan bola basket, dimana kemampuan menguasai bola diperoleh pada saat latihan. Sehingga dengan latihan *Dribbling* akan memberikan efek yang positif terhadap keterampilan penguasaan bola pada permainan bola basket. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa latihan *Dribbling* mampu memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan penguasaan bola, hal ini dapat dilihat dari hasil uji hipotesis keterampilan mengoper, menembak, dan menggiring bola seluruhnya memiliki nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05. Olah bola atau *Dribbling* dalam bola basket merupakan hal paling mendasar dari semua keterampilan bola basket. Latihan sangat penting dilakukan dalam membantu peningkatan kemampuan melakukan aktivitas olahraga. Untuk memungkinkan peningkatan prestasi, latihan haruslah berpedoman teori-teori serta prinsip-prinsip latihan tertentu. (Hidayat, Permadi, & Hermawan, 2022). Oleh karena itu, diperlukan inovasi dalam program latihan ekstrakurikuler untuk membuat latihan lebih menarik dan efektif (Ani Kurniawati, Z. Arifin, 2024)

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. *Dribbling* sangat berperan dan menentukan dalam penampilan gerak dasar pada permainan bola basket pada saat bermain maupun bertanding sehingga keterampilan *Dribbling* harus dimiliki oleh setiap pemain agar bola yang dikuasai sulit untuk dirampas oleh lawan, mencari kesempatan untuk melakukan shooting dan mengatur irama permainan. Mengingat pentingnya *Dribbling* dalam meningkatkan keterampilan dasar bola basket, untuk itu sangat dibutuhkan bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan keterampilan pemain, sehingga dengan meningkatnya kemampuan melakukan teknik dasar dapat berpengaruh pada keterampilan bermain. Motivasi latihan merupakan sesuatu sifat yang dapat menggerakkan seseorang melakukan latihan secara berulang – ulang untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin (Ani Kurniawati, 2020). Pembinaan seharusnya dilakukan di usia dini, prestasi olahraga dapat di capai jika bibit – bibit atlet di bina sejak dini, dengan penanganan secara alamiah, latihan kontinyu, bertahap dan berkelanjutan selama sepuluh tahun. (Permadi, 2020)

Dalam penelitian ini bentuk-bentuk latihan *Dribbling* disajikan dalam bentuk latihan yang bersifat tidak monoton dan mencakup unsur melatih komponen biomotorik fisik dasar misalnya: kekuatan dan fleksibilitas. Hal ini bertujuan agar tidak terjadi kebosanan juga menuntut agar setiap pemain tetap aktif dan tujuan maupun sasaran latihan tercapai secara optimal. Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya (Harsono, 2015). Latihan yang terstruktur serta pemberian program latihan yang tepat dan porsi latihan yang pas membuat tujuan dari program latihan tersebut mendapatkan hasil yang baik. (Rifan, Permadi, & Arifin, 2023).

## KESIMPULAN

Latihan *dribbling* memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan penguasaan bola dalam tiga aspek utama—mengoper, menembak, dan menggiring bola—dengan masing-masing aspek mengalami peningkatan yang berbeda. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan *dribbling* efektif sebagai metode untuk meningkatkan keterampilan teknis bola basket, yang pada gilirannya berpotensi meningkatkan performa pemain secara keseluruhan.

## DAFTAR PUSTAKA

### Jurnal

- Abdul Kadir. (2012). *Dasar dasar Pendidikan*. (Abdul Kadir, Ed.) (1st ed., Vol. 1). Jakarta 13220: Prenadamedia Group.
- Ali Maksum. (2012). *metode penelitian dalam olahraga*. Universiti press.
- Ani Kurniawati, Z. Arifin, M. Z. (2024). Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Peningkatan Reaksi Pemain Bola Voli. *Journal of S.P.O.R. T*.
- Ani Kurniawati, R. W. (2020). HUBUNGAN PERSEPSI TENTANG PELATIH DAN MOTIVASI LATIHAN SISWA DALAM EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET PUTERI DI SMPN 1. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(1), 1–6.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Jawa Barat, Remaja Rosdakarya PT, 2015.
- Hidayat, R. A., Permadi, A. A., & Hermawan, I. (2022). Pengaruh Latihan Reaksi terhadap Performance Goalkeeper. *Jurnal Porkes*, 5(1), 178–188. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1>
- Kurniawati, A., Rizky Baresi, M., & Awaludin, M. (2022). Evaluasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI Di SD IT Bhaskara Garut Tahun 2022. *JPM: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 124. <https://doi.org/10.52434/jpm.v1i3.2179>
- Oliver, J. (2009). Seri Dasar-dasar Olahraga. *Dasar-dasar Bola Basket. Cara yang lebih baik untuk mempelajarinya*. Bandung: Pakar Raya.
- Permadi, A. A. dkk. (2020). EVALUASI PEMBELAJARAN PENJAS (ANALISIS KETERLAKSANAAN PEMBELAJARAN RENANG DI MTs SEKECAMATAN LELES KABUPATEN GARUT). *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 103. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8463>
- RAIHAN, A. (2020). PENGARUH METODE LATIHAN BALL HANDLING TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET SMA NEGERI 5 SOPPENG 1st. THE EFFECT OF BALL HANDLING TRAINING METHODS ON *DRIBBLING* SKILLS IN BASKETBALL EXTRACURRICULAR ACTIVITIES AT 5 SENIOR HIGH.
- Rifan, A., Permadi, A. A., & Arifin, Z. (2023). LATIHAN FIRST TOUCH TERHADAP KETERAMPILAN DASAR SEPAK BOLA, 5(2), 99–109.
- Widiastuti, W. (2019). MENGATASI KETERBATASAN SARANA PRASARANA PADA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI [OVERCOMING FACILITIES LIMITATIONS AFFECTING PHYSICAL EDUCATION LEARNING ACTIVITIES]. *Polyglot: Jurnal Ilmiah*, 15(1), 140. <https://doi.org/10.19166/pji.v15i1.1091>
- Yayuk Sri Andayani. (2020). Penerapan Pendekatan Taktis Guna Meningkatkan Kemampuan Permainan Bola Basket Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Siak Hulu, 4, 10.
-