

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1. Kajian Teori

2.1.1. Hakikat Latihan

Menurut Giri Wiarto (2013,p.153), latihan adalah suatu proses untuk mencapai kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga yang memerlukan waktu dan perencanaan yang tepat proses latihan harus teratur maksudnya latihan harus tetap,berkelanjutan dan bersifat progresif, latihan diberikan dari yang sederhana hingga yang kompleks. berkesinambungan, dan bertahap dari bentuk maupun beban latihannya. Menurut Pasurney, (2001, p.8) Latihan olahraga merupakan pengertian dari semua usaha dalam proses meningkatkan prestasi, termasuk pula semua usaha untuk mempertahankan. Dan menurut Suharno dalam Irianto, D.P. (2002,p.11) latihan merupakan suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Menurut Morehouse dan Miller dalam Indra, (2009, p.16) “melalui latihan seorang atlet dapat mempersiapkan diri untuk mencapai tujuan tertentu”. Disebutkan dalam istilah fisiologisnya atlet mengejar tujuan untuk meningkatkan sistem organisme dalam meningkatkan kesegaran jasmani sehingga diharapkan dapat mempermudah seorang atlet untuk meningkatkan prestasi. Perubahan yang terjadi akibat latihan yang teratur dan terprogram sesuai dengan prinsip latihan merupakan adaptasi tubuh terhadap beban Latihan yang diberikan. Dalam pelaksanaan latihan terdapat komponen-komponen yang harus diperhatikan, seperti :1) Intensitas Latihan, 2) Lama Latihan, 3) Volume Latihan.

Dapat disimpulkan, bahwa latihan memiliki peran yang sangat penting dalam peningkatan keterampilan individu dan dalam pencapaian prestasi dengan memberikan latihan secara berulang sehingga didapat hasil latihan yang maksimal.

2.1.1.2. Tujuan dan Sasaran Latihan

1.1. Menurut Sukadiyanto (2005,p.8) sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Lebih lanjut Sukadiyanto (2005,p. 9) menjelaskan sasaran latihan dan tujuan latihan secara garis besar antara lain: 1) meningkatkan kualitas fisik dasar dan umum secara menyeluruh, 2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, 3) menambah dan menyempurnakan teknik, 4) menambah dan menyempurnakan strategi, teknik, taktik, dan pola bermain,5) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan tujuan dan sasaran latihan adalah untuk memperbaiki dan menyempurnakan keterampilan baik secara teknik atau pun fisik olahragawan untuk mencapai prestasi.

2.1.1.3. Prinsip- Prinsip Latihan

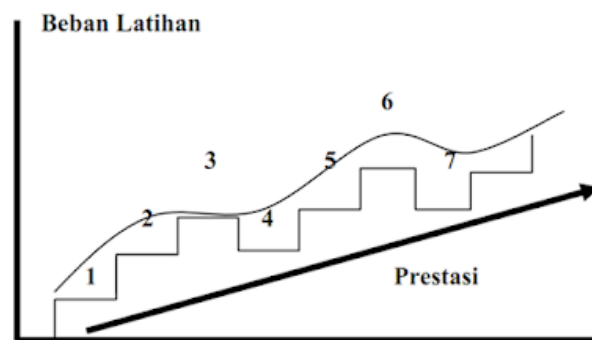
Menurut Sukadiyanto (2005, p.12) prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. Lebih lanjut menurut Sukadiyanto (2005,p.12-22) prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain:1) Prinsip kesiapan, 2) Individual, 3) Adaptasi, 4) Beban Lebih, 5) Progresif, 6) Spesifik, 7) Variasi, 8) Pemanasan dan pendinginan, 9) Latihan jangka Panjang, 10) Prinsip berkebalikan, 11) Tidak berlebihan, 12) Sistematis. Dalam penelitian ini, prinsip yang akan peneliti lakukan yaitu, *Overload* atau Beban lebih, prinsip individualisasi, prinsip Variasi Latihan. Menurut Irianto, D.P. (2002,p.42-43) berhubungan dengan prinsip-prinsip latihan setiap atlet memiliki sifat dasar manusia antara lain: multidimensial, potensi yang berbeda-beda, labil, adaptasi lingkungan, berdasarkan sifat tersebut ada beberapa prinsip yang perlu diperhatikan dalam proses latihan, meliputi:

a. Prinsip Beban Berlebih (*overload*)

Prinsip beban lebih adalah prinsip latihan yang menekankan pada pembebanan latihan yang lebih berat daripada yang mampu dilakukan oleh atlet. Tubuh disesuaikan dan adaptasi terhadap latihan. penyesuaian tersebut dilakukan secara bertahap mengarah tingkat yang lebih tinggi yang disebut super kompensasi.

Latihan yang diberikan kepada atlet harus memiliki tingkat kesulitan yang cukup tinggi dan dilakukan secara intensif serta berulang kali agar efektif dalam meningkatkan kemampuan fisik dan mental mereka (Harsono, 1988). Jika program latihan diterapkan secara sistematis, tubuh atlet diharapkan mampu beradaptasi secara optimal terhadap beban latihan yang diberikan, serta dapat menahan berbagai tekanan yang muncul, baik secara fisik maupun mental.

Dalam dunia olahraga, peningkatan prestasi menuntut atlet untuk terus berlatih dengan beban kerja yang lebih besar dari kapasitas yang dimilikinya saat itu. Dengan kata lain, latihan harus selalu berada di atas ambang batas rangsangan kepekaan tubuh (*threshold of sensitivity*) agar adaptasi fisiologis dan psikologis dapat terjadi secara maksimal.



Gambar 2. 1beban latihan secara bertahap

Sumber (Harsono, 1988:105)

b. Prinsip Individualisasi

prinsip individualisasi adalah pendekatan yang menekankan perlunya memperhatikan perbedaan individu dalam kemampuan motorik, kebugaran, minat, dan kesiapan belajar, agar peserta didik dapat berkembang secara optimal (Muhajir 2007, p. 2)

c. Prinsip Variasi Latihan

Prinsip variasi latihan menekankan pentingnya penggunaan berbagai jenis latihan dengan tujuan menjaga keberagaman gerakan, meningkatkan kemampuan motorik, dan mencegah kebosanan pada peserta didik (Muhajir dan Budi Santosa, 2024 p.2)

2.1.2. Hakikat Permainan Bola Basket

Menurut Ahmadi, N. (2007,p.2) “olahraga permainan bola basket adalah permainan yang sederhana, mudah dipelajari dan dikuasai dengan sempurna yang juga menuntut perlunya melakukan suatu latihan baik (disiplin) dalam rangka pembentukan kerjasama tim”. Permainan ini juga memperlihatkan kepada penonton banyak hal seperti *Dribbling* sambil meliuk-liuk dengan lincah, tembakan yang bervariasi, gerakan yang penuh tipu daya dan silih bergantinya poin-poin dari regu yang bertanding.

Permainan bola basket merupakan permainan yang dinamis dan atraktif terutama berkenaan dengan cara memainkan bola baik saat *dribble*, *passing*, *lay-up* maupun *shooting*. Beberapa teknik tersebut harus dikuasai oleh pemain basket karena dalam pertandingan bola basket, teknik inilah yang akan menunjang untuk mendapatkan kemenangan (Rizhardi, 2020). Bola basket adalah salah satu bentuk olahraga yang masuk dalam cabang permainan beregu. Permainan bola basket dimainkan oleh dua tim, dengan tujuan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan sebanyak mungkin, serta menahan serangan lawan agar tidak memasukkan bola ke dalam keranjangnya (Sumiyarsono, D. 2002:p 1). Lebih lanjut Sumiyarsono, D. (2002:p 1) menyatakan bahwa dasar bermain bola basket dengan cara lempar tangkap, menggiring dan menembak dengan luas lapangan 28 m x 15 m dapat terbuat dari tanah, lantai, dan papan yang dikeraskan. Bola basket dimainkan oleh 2 tim yang masing masing terdiri dari 5 pemain. Tujuan dari masing masing tim adalah untuk mencetak angka ke *ring* lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka.

Dalam mencapai kemenangan, satu regu bola basket harus mengumpulkan angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke *ring* lawan dan mencegah lawan untuk melakukan hal yang serupa. Teknik dari setiap gerakan dalam bola basket terdiri atas gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi dengan baik, sehingga seseorang yang telah menguasai teknik gerakan dalam bola basket dengan benar maka permainan bola basketnya akan terlihat indah dan menarik untuk dilihat. Tim atau regu yang berhasil memasukkan bola lebih banyak lah yang menjadi pemenang. Untuk dapat memainkan permainan bola basket

dengan baik diperlukan kemampuan fisik dan mental yang cukup. Maka diperlukan suatu latihan yang rutin, disiplin, kemauan yang kuat, teknik latihan yang tepat untuk mewujudkan kemampuan tersebut.

Secara keseluruhan, bola basket adalah olahraga beregu yang harus mempunyai keterampilan teknik serta kerja sama tim untuk mencapai kemenangan. Permainan ini menawarkan dinamika yang tinggi dan teknik yang bervariasi yang menjadikannya menarik baik untuk dimainkan maupun untuk ditonton.

2.1.2.1. Teknik Dasar Bola Basket

Permainan bola basket dalam bentuk pertandingan yang diikuti oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas lima orang pemain yang harus memiliki dan menguasai aspek-aspek fisik, teknik, taktik dan mental untuk memenangkan pertandingan tersebut. Salah satu aspek yang perlu dikuasai adalah aspek teknik. Menurut Bachtiar, dkk (dalam Mulyadi & Pratiwi, 2020) mengungkapkan bahwa “teknik dapat diartikan sebagai proses kegiatan jasmani atau cara memainkan bola yang ditampilkan dalam bentuk gerakan secara efisien dan efektif untuk mencapai tujuan yang diinginkan serta sesuai dengan peraturan yang berlaku. Teknik yang baik selalu dilandasi oleh teori dan hukum-hukum pengetahuan serta peraturan permainan yang ada”. Sedangkan menurut (David Iqroni, 2022) mengungkapkan bahwa “dalam permainan bola basket, para pemain agar dapat bermain dengan baik harus menguasai beberapa teknik dasar. Keterampilan teknik dasar yang harus dikuasai antara lain teknik dasar *ball handling*, *Dribbling*, *passing*, *shooting*, *under ring*, *pivot* dan *lay up*” (p 42).

2.1.3. Hakikat Teknik Dribbling

Menurut Khoeron dalam (Perdima, 2017) mengatakan bahwa *Dribbling* adalah sebuah pergerakan menggiring bola untuk menghindari lawan sampai mencetak poin. Teknik ini dilakukan dengan memantul-mantulkan bola ke lantai dengan ritme tertentu. *Dribble* juga dilakukan dengan cara memposisikan bola dengan badan. Menurut Kosasih, Danny (2018) *Dribbling* adalah “Suatu teknik fundamental yang menyenangkan dan mengagumkan, tetapi *Dribbling* akan menjadi sesuatu yang menakutkan jika dipakai hanya untuk menunjukan kemampuan personal. Sedangkan Menurut Ahmadi, Nuri (2017) *dribble* adalah

“Membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Seorang pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan dilantai. Dan *dribble* harus menggunakan satu tangan.

Dribbling adalah salah satu cara untuk membawa bola. *Dribbling* digunakan untuk pemain berjalan dengan bola dan untuk memastikan amannya bola dari usaha lawan yang ingin merebutnya (Aguss,2021). Jadi, seorang pemain dalam menerobos pertahanan lawan dibutuhkan kemampuan *Dribbling* bola yang baik. Agar tetap menguasai bola sambil bergerak, bola harus memantulkannya kepada lantai. *Dribbling* merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari permainan bola basket (Aguss,Fahrizqi,& Wicaksono, 2021). Kegunaan *Dribbling* adalah mencari peluang serangan,menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan (Nuril Ahmadi, 2007: p 17). Menggiring bola adalah salah satu gerak dasar permainan bola basket yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bola basket (Jon Oliver, 2007:p 49). Dapat disimpulkan bahwa, *Dribbling* dalam bola basket adalah teknik dasar di mana pemain memantulkan bola ke lantai secara teratur untuk menggerakkannya di sekitar lapangan. Ini memungkinkan pemain untuk bergerak sambil mengendalikan bola dan menghindari lawan. *Dribbling* adalah keterampilan krusial dalam permainan basket karena memungkinkan pemain untuk mengontrol pergerakan bola, menciptakan peluang serangan, dan menjaga kepemilikan bola.

2.1.3.1. Teknik Dasar *Dribbling*

Dalam permainan bola basket, *dribbling* adalah keterampilan dasar yang sangat penting untuk dikuasai setiap pemain. Namun, untuk melakukan *dribbling* dengan baik dan efektif, terdapat beberapa teknik dasar yang harus diperhatikan, yaitu: posisi kuda-kuda, gerakan tangan, dan arah pandangan saat melakukan *dribble*.

a. Kuda-Kuda Saat *Dribbling*

Kuda-kuda adalah posisi awal yang digunakan pemain sebagai persiapan dalam melakukan gerakan, termasuk *dribbling*. Menurut Suharno (2008:p,21), kuda-kuda dalam permainan bola basket adalah posisi dasar tubuh dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, lutut sedikit ditekuk, dan berat badan dibagi rata di kedua kaki.

Rafika (2016) menyatakan bahwa posisi kuda-kuda rendah sangat penting saat *dribbling* karena dapat membantu menjaga keseimbangan dan mempercepat reaksi terhadap pergerakan lawan. Kuda-kuda yang baik membuat pemain lebih siap untuk melakukan perubahan arah saat menggiring bola.

b. Gerakan pada Tangan pada Saat *Dribbling*

Dribbling dilakukan dengan satu tangan, baik tangan kanan maupun kiri secara bergantian sesuai kebutuhan di lapangan. Menurut Yolis Y.A. Djami (2018:p,40), menggiring bola dalam bola basket adalah memantulkan bola ke lantai dengan satu tangan secara terus menerus sambil berjalan atau berlari.

Kosasih (2008: p,30) menambahkan bahwa sentuhan pada bola harus menggunakan jari-jari dan telapak tangan bagian bawah, bukan dengan menepuk bola seperti memukul. Tangan yang digunakan harus tetap lentur namun terkendali, sehingga bola tidak mudah lepas dan tetap dalam kontrol pemain.

Gerakan tangan yang benar saat dribble mencakup: 1) Mengontrol arah pantulan bola., 2) Menjaga ritme dan tempo *dribble*, 3) Menyesuaikan tinggi rendahnya *dribble* tergantung situasi.

c. Pandangan Saat *Dribbling*

Saat melakukan *dribbling*, pemain harus menjaga pandangan tetap ke depan, bukan ke arah bola. Menurut Nuril Ahmadi (2007: p,17), pandangan yang tertuju ke depan sangat penting agar pemain bisa membaca situasi permainan dan melihat posisi rekan maupun lawan.

Wissel (2011:p, 95) menekankan bahwa “*dribble* harus dilakukan tanpa melihat bola,” karena pemain harus dapat membaca situasi di lapangan, termasuk posisi lawan, ruang kosong, dan peluang untuk menyerang atau memberikan umpan. Melatih *dribbling* tanpa melihat bola dapat meningkatkan kontrol bola dan kesadaran situasional pemain selama pertandingan

2.1.4. Hakikat *Ballhandling*

Ball handling merupakan Teknik dasar keterampilan memainkan bola yang ditujukan agar atlet memiliki kemampuan mengenali bola, menguasai dan memainkan bola sehingga teknik dasar yang lain dapat dilakukan dengan baik (Arifin, M. 2004:p 39). Dan menurut (Sari et al., 2017) *Ballhandling* adalah teknik paling dasar dalam permainan bola basket, jika seseorang melakukan gerakan tersebut dengan nyaman dan semangat akan berpengaruh besar dalam peningkatan keterampilan gerak.

Arifin, M. (2004:p 39) menjelaskan bahwa “sebelum mempelajari teknik bermain *dribbling*, *passing* dan *shooting* perlu terlebih dahulu diajarkan *ball handling* (penguasaan bola) hal ini ditujukan agar pemain memiliki kemampuan untuk mengenali, menguasai dan memainkan bola sehingga teknik-teknik dasar lain dapat dilakukan dengan baik”. Sedangkan menurut Kosasih, D. (2007:p 18), *ball handling* merupakan “kemampuan seorang pemain untuk menguasai bola atau bagaimana mereka menyukai dan menikmati suatu latihan yang akan menentukan seberapa baik teknik *passing*, *catching*, *Dribbling*, dan *shooting* dari seorang pemain”. Menurut (Rafsanjani & Imam, 2005:p 9) yang perlu diperhatikan dalam melakukan *ballhandling* adalah : 1) Gerakan yang benar, 2) Koordinasi gerakan, 3) Keseimbangan (*balance*), 4) *control ball*, 5) Menjadi familiar dengan bola – melihatnya – mendengar- lalu merasakannya. Dan menurut Prusak (2007:p 25), 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*.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa, *ball handling* merupakan keterampilan dasar yang vital dalam olahraga bola basket. Penguasaan Teknik ini memungkinkan atlet melakukan Teknik – Teknik lanjutan dengan lebih efektif dan efisien. Latihan *ballhandling* merupakan bentuk Latihan yang sederhana yang dapat dilakukan langsung menggunakan bola, dan membantu atlet untuk mengembangkan kemampuan dalam menguasai bola. Dalam tahap Latihan *ballhandling* setiap atlet ditekankan pada pemahaman bola. Dalam penelitian ini bentuk-bentuk latihan *ballhandling* disajikan dalam bentuk latihan yang bersifat tidak monoton dan mencakup unsur melatihkan komponen biomotorik fisik dasar misalnya: kekuatan, kelincahan, kecepatan, koordinasi dan fleksibilitas. Hal ini bertujuan agar setiap atlet tetap aktif dan tujuan maupun sasaran latihan tercapai secara optimal.

2.1.4.1. Bentuk – Bentuk Latihan *Ballhandling*

Ballhandling merupakan dasar dalam permainan bola basket, *ballhandling* pada permainan bola basket bukan hanya *dribble* dan menembak, namun membutuhkan keterampilan dalam mengolah bola. Bentuk – bentuk Latihan *ballhandling* secara umum, diantaranya :

a. *Around the Waist*



Gambar 2. 6 Around the waist

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Pegang bola dengan tangan kanan, lalu pindahkan ke tangan kiri melalui pinggul. (Arifin,2004:p, 39)

b. *Around the Head*



Gambar 2. 7 Around the Head

Sumber :Dokumentasi Pribadi

Pegang bola dengan tangan kanan, lalu angkat kedua tangan diatas Pundak, pindahkan bola ke tangan kiri secara terus menerus selama 30 detik, begitu pula sebaliknya. (Prusak, K:2007 p,25)

c. *Rhythm Drill*



Gambar 2. 8 Rythm Drill

Sumber : Dokumentasi Pribadi

Mulai dengan lutut tertekuk dalam posisi *quick stance*, buka kedua kaki selebar bahu. Pegang bola pada tangan kanan lalu pindahkan ke tangan kanan kiri melalui

belakang kaki kanan. Lepaskan bola agar memantul satu kali ke lantai lalu tangkap kembali dengan kedua tangan pada sisi sebelah kiri. (Arifin,M:2004,p,35)

d. *Figure Eight*



Gambar 2. 9 Figure Eight

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Rafsanjani & Imam. (2005),p.24 Pegang bola dengan tangan kanan pindahkan bola ke tangan kiri melalui bawah kaki, lalu dilanjutkan dari kanan ke kiri membentuk angka 8.

e. *Figure Eight Speed Dribble*



Gambar 2. 10Figure Eight Speed Dribble

Sumber Dokumentasi Pribadi

Latihan diawali dengan *dribble* dari tangan kanan atau tangan kiri melalui bawah kaki membentuk angka delapan. Mulai dengan perlahan dan pertahankan posisi bola serendah mungkin. (Prusak,K.2007: p, 25).

2.1.5. Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Dribble

Menurut Arifin, M. (2004:p 39) “*ball handling* merupakan kemampuan untuk mengenali, menguasai dan memainkan bola sehingga teknik- teknik dasar lain dapat dilakukan dengan baik-baik sedangkan “*dribble* merupakan salah satu cara membawa bola agar tetap menguasai bola sambil bergerak dengan memantulkannya ke lantai” hal ini sesuai dengan pernyataan Wissel (2013:p 95).

Pada dasarnya *ball handling* sangat menentukan keterampilan *Dribbling* dalam permainan bola basket, dimana kemampuan menguasai bola diperoleh ada saat latihan. Sehingga dengan latihan *ball handling* akan memberikan efek yang baik terhadap keterampilan *dribble*, semakin atlet basket dapat menguasai bola maka akan semakin baik pula kemampuan menggiringnya. Program latihan untuk meningkatkan keterampilan *Dribbling* dilakukan dalam bentuk latihan macam-macam *ball handling* dan *volume* latihan yang berbeda-beda, seorang atlet basket jika sudah menguasai teknik-teknik dasar bermain bola basket maka atlet itu akan menjadi seorang atlet yang handal.

2.1.6. Karakteristik Atlet Basket di Club Tunas Muda Garut

Sampel dalam penelitian ini adalah atlet Tunas Muda Garut yang berusia antara 10-14 tahun, di *Club* Tunas Muda Garut terdapat 20 atlet Menurut pelatih *Club* Tunas Muda Garut, sebelumnya atlet yang mengikuti basket di *Club* ini sangatlah banyak dan menjadi salah satu *Club* yang sangat di minati, namun semenjak berkembangnya *Club* - *Club* lain, banyak atlet yang beralih ke *Club* tersebut, sehingga kini yang mengikuti basket di *Club* Tunas Muda Garut bisa di katakana sedikit. Namun, pelatih cukup senang dengan adanya peserta yang tersisa.

Menurut para ahli masa usia 10-14 tahun sering disebut sebagai masa pra-remaja, masa ini dianggap sebagai periode transisi penting dalam perkembangan anak dimana mereka mengalami perubahan signifikan dalam berbagai aspek fisik, emosional, Menurut Irwanto (1994) periode remaja adalah dianggap masa transisi

dalam periode anak-anak ke periode dewasa, periode ini dianggap sebagai masa-masa yang sangat penting dalam kehidupan seseorang yang khususnya dalam pembentukan individu. Sedangkan menurut Piaget (dalam Moh Ali & Moh Asrori, 2016:9) remaja adalah suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasa bahwa dirinya berada dibawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar.

2.1.7. Kajian Penelitian yang Relevan

Berikut merupakan penelitian yang relevan, sebagai berikut penelitian dilakukan :

1. Penelitian ini dilakukan oleh Farid Setiawan (2016), penelitian ini berjudul, "Pengaruh latihan *ballhandling* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket (studi pada ekstrakurikuler SMP N 9 Surabaya)". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *ballhandling* terhadap keterampilan menggiring dalam permainan bola basket dan seberapa besar pengaruh latihan *ballhandling* terhadap keterampilan menggiring dalam permainan bola basket. Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan pendekatan kuantitatif, sedangkan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol, dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 9 Surabaya yang berjumlah 33 orang yang terdiri dari 16 putra dan 17 putri. Cara memperoleh data dengan melakukan *pre-test*, perlakuan dan *posttest* yang dilakukan 4 kali pertemuan. Dari hasil analisa menggunakan aplikasi komputer SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 21 dapat diketahui hasil *pre-test* dari 33 peserta memiliki rata-rata 68,91 detik, nilai *standar deviasi* 25,873 dan nilai varian 669,398. Sedangkan untuk hasil *posttest* dari 33 peserta memiliki rata-rata 74,61 detik, nilai standar deviasi 21,288 dan nilai varian 453,184. Berdasarkan perhitungan SPSS *statistic 21 test* dengan ketentuan pengujian jika nilai signifikansi dari nilai hitung thitung

lebih besar dari t_{tabel} dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05 maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Sedangkan jika nilai signifikansi dari nilai $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$ dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05 maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Dari hasil tersebut diperoleh nilai $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ ($3,393 > 2,042$) dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05, maka sesuai dasar pengambilan keputusan dalam *Uji Paired Sample T-Test*, maka dapat disimpulkan H_a diterima dan H_0 ditolak, yang artinya ada pengaruh yang signifikan dari hasil tes setelah pemberian *treatment* dengan nilai persentase sebesar 8,27% pada peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 9 Surabaya.

2. Penelitian yang disusun oleh Handito Prabowo Tahun 2021 yang berjudul “Pengaruh Latihan *Ball Handling* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Peserta Putra Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Baturaden Tahun Ajaran 2018/2019”. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*One Group Pretest Posttest Design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Baturraden yang berjumlah 20 siswa. Sampel yang diambil dari hasil total sampling berjumlah 20 siswa putra. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan menggiring adalah *AAHPERD basketball control dribble Test*. Validitas tes sebesar 0.37 – 0.91” dan Reliabilitas tes sebesar 0.88 – 0.95’. Analisis data menggunakan uji t. Hasil analisis menunjukkan bahwa: ada pengaruh latihan *ballhandling* terhadap kemampuan menggiring siswa putra ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Baturraden, dengan nilai $t_{\text{hitung}} 10.338 > 2.09$ dan nilai signifikansi p sebesar $0.000 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 3.15%, dan selisih sebesar 0.44 detik.
3. Asytar Mauluda sudianto, Titis Nurina, Firman Septiadi (2019) Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan *Ballhandling* Dan Latihan Menggunakan Bolakecil Terhadap Keterampilan *Dribbling* Bolabasket SMP Hayatan Thayyibah” penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil dari keterampilan *Dribbling* setelah diberikan perlakuan berupa latihan *ballhandling* dan latihan menggunakan bola kecil di SMP Hayatan Thayyiban. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen, pengambilan data dengan

menggunakan tes, instrumen yang digunakan yaitu tes kemampuan *Dribbling*, yaitu tes untuk mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan *Dribbling* bola basket. Sample dalam penelitian berjumlah 22 siswa ekstrakurikuler dan dibagi menjadi dua kelompok, kelompok A (*ballhandling*) dan kelompok B (menggunakan bola kecil), teknik analisis data menggunakan analisis uji-t (t tes), melalui uji normalitas dan homogenitas. Hasil dari pengujian hipotesis Uji-t 1) Ada pengaruh latihan *ballhandling* dengan thitung (3,84) > ttabel (1,72) pada taraf nyata α 0.05. Peningkatan sebesar 79 poin dari 120 menjadi 145. 2) ada pengaruh latihan menggunakan bola kecil dengan thitung (3,79) > ttabel (1,72) pada taraf nyata α 0.05. Peningkatan sebesar 81 poin dari 727 menjadi 808. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah: 1) ada pengaruh latihan *ballhandling* terhadap keterampilan *Dribbling* bola basket SMP Hatoy. 2) ada pengaruh latihan menggunakan bola kecil terhadap keterampilan *Dribbling* bolabasket SMP HATTOY. 3) latihan menggunakan bola kecil lebih berpengaruh terhadap keterampilan *Dribbling* bola basket dalam ekstrakurikuler SMP Hatoy.

4. Rakhmat Hidayat (2018) Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan *Ballhandling* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 2 Sleman.” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana latihan *ballhandling* dapat meningkatkan keterampilan *dribbling*. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain one-group pretest-posttest. Sampel sebanyak 25 siswa mengikuti program latihan *ballhandling* selama 4 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu. Instrumen yang digunakan adalah tes *dribble zig-zag*. Hasil uji t menunjukkan peningkatan yang signifikan ($p < 0,05$) antara nilai pretest dan posttest, dengan rata-rata peningkatan kecepatan sebesar 1,7 detik. Kesimpulannya, latihan *ballhandling* memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* siswa.
5. Lestari, N. D., & Andrianto, B. (2020), Penelitian ini berjudul “Efektivitas Latihan *Ballhandling* Menggunakan Media *Cone* Terhadap Peningkatan

Teknik *Dribble* pada Pemain Bola Basket Usia Remaja.” Penelitian ini menggunakan pendekatan kuasi eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group*. Dua kelompok pemain remaja berusia 13-15 tahun dari klub lokal di Yogyakarta dibandingkan, di mana kelompok eksperimen mendapatkan latihan *ballhandling* menggunakan media *cone*. Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan signifikan dalam keterampilan *dribbling* dibanding kelompok kontrol ($p < 0,01$). Rata-rata peningkatan skor keterampilan *dribbling* mencapai 12,4%. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penggunaan variasi alat bantu seperti *cone* dalam latihan *ballhandling* terbukti efektif meningkatkan teknik *dribble*.

2.1.8. Kerangka Kopseptual

Melihat permasalahan yang ada terkait banyak nya atlet yang masih kesulitan saat melakukan *Dribbling* yaitu atlet masih terlihat kaku pada saat *Dribbling*, kebanyakan cara *Dribbling* para pemain bola nya masih banyak yang di pukul-pukul dan pandangan masih banyak yang tertuju pada bola. Dari deskripsi teori yang menjelaskan bahwa latihan yang rutin, sungguh-sungguh dan terprogram sesuai prinsip-prinsip latihan merupakan hal yang mendukung untuk menjadikan atlet menjadi handal dalam suatu cabang olahraga yang digeluti dalam penelitian ini khususnya bola basket, dengan latihan-latihan tersebut ditujukan agar atlet memiliki keterampilan dalam bermain bola basket. Salah satu keterampilan dalam bola basket adalah teknik *Dribbling*. Teknik *Dribbling* menuntut seorang atlet basket untuk dapat menguasai bola dari segala bentuk arah datangnya bola dan *Dribbling* tersebut dengan cepat dan lincah ke daerah lawan lalu memasukan bola ke *ring* lawan, perkenaan dan sentuhan pada saat *Dribbling* pada bagian telapak tangan baik tangan kanan maupun tangan kiri, dan sentuhan tersebut harus tetap dalam penguasaan atlet.

Ballhandling adalah kemampuan seorang pemain untuk menguasai bola atau bagaimana pemain menyukai dan menikmati suatu latihan yang akan menentukan seberapa baik teknik *passing*, *Dribbling*, *catching*, dan *shooting* dari seorang pemain (Danny Kosasih, 2008:p 18).

Menurut Aguss, Fahrizqi, & Wicaksono (2021), *dribbling* digunakan untuk menjaga penguasaan bola, membuka ruang serangan, dan menciptakan peluang mencetak poin. Namun, penguasaan teknik *dribbling* tidak dapat tercapai tanpa fondasi keterampilan motorik dasar yang baik, seperti koordinasi tangan-mata, kontrol bola, dan kelincahan.

Salah satu bentuk latihan dasar yang mendukung keterampilan tersebut adalah latihan *ballhandling*. Arifin (2004, p29) menyebutkan bahwa *ballhandling* adalah keterampilan memainkan bola untuk mengenali, menguasai, dan memainkan bola agar teknik lain seperti *dribbling* dan *shooting* dapat dilakukan secara efektif. Prusak (2007, p25) menambahkan bahwa *ballhandling* melatih aspek koordinasi, kontrol, dan familiaritas terhadap bola melalui gerakan-gerakan variatif yang dirancang meningkatkan kontrol dan kepercayaan diri pemain terhadap bola.

Latihan *ballhandling* mendukung prinsip-prinsip dasar latihan menurut Harsono (1988), terutama *prinsip overload* dan *prinsip individualisasi*. Latihan yang dilakukan secara bertahap dan konsisten akan menimbulkan adaptasi fisiologis dan motorik yang meningkatkan kemampuan spesifik seperti *dribbling*. Latihan ini juga memperhatikan perbedaan karakteristik dan kemampuan individu (*prinsip individualisasi*), sehingga hasil latihan bisa maksimal untuk tiap pemain.

Berdasarkan observasi lapangan di *Club Tunas Muda Garut*, ditemukan bahwa banyak atlet masih kesulitan melakukan *dribbling* yang efektif, seperti kontak bola yang kasar, postur tidak ideal, dan pandangan mata yang hanya tertuju pada bola. Hal ini menunjukkan kurangnya kontrol motorik dasar terhadap bola, yang merupakan kompetensi inti dari *ballhandling*.

Dilihat dari penelitian yang relevan bahwa dengan metode latihan yang baik dan variatif dapat dibuktikan mampu mengubah keterampilan seseorang dalam menguasai teknik-teknik cabang olahraga tertentu yang dilatihkan. Latihan tersebut dilakukan secara terukur dan *continue* sehingga dapat membawa ke dalam perubahan keterampilan seseorang. Berdasarkan masalah, deskripsi teori dan penelitian yang relevan di atas maka peneliti akan memberikan solusi terkait

lemahnya *Dribbling* Atlet di *Club* Tunas Muda Garut yaitu dengan latihan *ballhandling*. Latihan dilakukan dengan frekuensi 2 kali dalam seminggu.

2.1.9. Hipotesis

Berdasarkan deskripsi teori, kerangka berpikir, dan penelitian yang relevan diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah “latihan *ballhandling* berpengaruh terhadap keterampilan *Dribbling* atlet di *Club* Tunas Muda Garut