

ABSTRAK

MUHAMMAD DZAKY TRIDIYA ADTI. 2025. **Pengaruh Latihan *Ballhandling* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribbling* Pada Permainan Bola Basket Atlet *Club Tunas Muda Garut***. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi.

Permainan bola basket merupakan salah satu olahraga yang digemari masyarakat dan memerlukan penguasaan teknik dasar seperti *dribbling*. Namun, berdasarkan observasi awal di *Club Tunas Muda Garut*, masih ditemukan banyak atlet yang mengalami kesulitan dalam melakukan *dribbling* secara efektif karena kurangnya variasi latihan dan lemahnya kontrol bola. Salah satu latihan yang dianggap mampu meningkatkan kemampuan tersebut adalah latihan *ballhandling*, yang bertujuan meningkatkan koordinasi, kontrol bola, dan kepercayaan diri dalam menggiring bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ballhandling* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* dalam permainan bola basket pada atlet *Club Tunas Muda Garut*. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan *desain one-group pretest-posttest*. Sampel dalam penelitian ini adalah 20 atlet dan populasi pada penelitian ini sebanyak 20 atlet dan menggunakan total sampling yang tergabung dalam *Club Tunas Muda Garut*. Latihan *ballhandling* diberikan selama beberapa sesi dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu. Pengukuran kemampuan *dribbling* dilakukan sebelum dan sesudah program latihan menggunakan tes *dribble zig-zag*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam kemampuan *dribbling* setelah diberikan latihan *ballhandling*. Analisis statistik menggunakan uji t menunjukkan perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa latihan *ballhandling* berkontribusi positif terhadap peningkatan keterampilan *dribbling*. Dengan demikian, latihan *ballhandling* dapat dijadikan sebagai metode latihan yang efektif untuk meningkatkan teknik *dribbling* dalam permainan bola basket.

Kata Kunci: *Ball Handling*, Bola Basket, *Dribbling*

ABSTRACT

MUHAMMAD DZAKY TRIDIYA ADTI. 2025. **Pengaruh Latihan *Ballhandling* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribbling* Pada Permainan Bola Basket Atlet Club Tunas Muda Garut.** Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi.

Basketball is one of the most popular sports in society and requires mastery of basic techniques such as dribbling. However, based on initial observations at Club Tunas Muda Garut, many athletes still have difficulty dribbling effectively due to lack of training variations and poor ball control. One of the exercises that is considered capable of improving these abilities is ballhandling training, which aims to improve coordination, ball control, and confidence in dribbling the ball. This study aims to determine the effect of ball handling training on improving dribbling skills in basketball among athletes of Club Tunas Muda Garut. The research method used was an experimental approach with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 20 athletes from Club Tunas Muda Garut. The ball handling training was conducted over several sessions with a frequency of three times per week. Dribbling ability was measured before and after the training program using a zig-zag dribbling test. The results indicated a significant improvement in dribbling skills after the ball handling training. Statistical analysis using the t-test showed a significant difference between pretest and posttest results ($p < 0.05$), suggesting that ball handling training positively contributes to dribbling skill enhancement. Thus, ball handling training can be considered an effective method for improving dribbling techniques in basketball.

Keywords: *Ball Handling, Basketball, Dribbling*