

PENGARUH METODE LATIHAN *BALL HANDLING* MENGGUNAKAN LATIHAN *TWO BALL DRIBBLE* TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLE* PADA PEMAIN BASKET PUTERA DAN PUTERI TINGKAT SMP DI KABUPATEN BOYOLALI

Oleh:

Pratama Dharmika Nugraha
pratama.dharmika01@gmail.com
Titin Kuntum Mandalawati
mandalawatitin@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk menentukan latihan yang tepat untuk meningkatkan keterampilan *dribble* bolabasket tingkat SMP pada pemain bolabasket putera dan puteri di kabupaten Boyolali.

Metode penelitian ini adalah eksperimen, dengan metode pengumpulan data menggunakan *pre-test* dan *post-test*. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data menggunakan *route dribbling*. Populasi dari penelitian ini adalah peserta seleksi popda bolabasket di kabupaten Boyolali tahun 2015. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria pemain yang lolos seleksi popda bolabasket kabupaten Boyolali. Peserta laki-laki 60 orang dan perempuan 60 orang, sampel laki-laki 10 orang dan perempuan 10 orang.

Hasil peningkatan keterampilan *dribble* pemain putera rata-rata 3,85 pada setiap pemain, sedangkan peningkatan pada setiap pemain perempuan 1,80.

Kata kunci: *Keterampilan dribble, pemain bolabasket SMP*

PENDAHULUAN

Olahraga bolabasket merupakan olahraga untuk semua orang, dimainkan baik oleh laki-laki maupun perempuan dari segala usia. Bolabasket dimainkan oleh 2 (dua) tim yang masing-masing terdiri dari 5 (lima) pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka atau disebut dengan bertahan atau *deffense* (Perbasi, 2010:1). Lapangan permainan harus rata, memiliki permukaan keras yang bebas dari sesuatu yang menghalangi pemain saat berada dilapangan, lapangan basket memiliki ukuran panjang 28 m dan lebar 15 m yang diukur dari sisi dalam garis batas (Perbasi, 2010:1).

Olahraga bola basket yang dimainkan oleh 5 pemain pada setiap regunya, tentu memerlukan kerjasama tim yang baik. Kerjasama tim dilakukan tentunya dengan tujuan untuk menguasai jalannya pertandingan dengan melakukan penguasaan bola dengan baik. Penguasaan bola yang baik secara tim tentunya didasari dari penguasaan bola secara individu yang baik. Penguasaan bola secara individu dapat dilakukan apabila pemain memiliki kemampuan *ball handling* yang baik, yaitu kemampuan untuk mengontrol serta penguasaan bola yang baik karena pemain telah beradaptasi dan terbiasa dengan bola. Pada pemain bola basket tingkat intermediet atau masih bisa dikatakan sebagai pemain pemula perlu diberikan latihan penguasaan bola dengan tujuan membiasakan pemain dengan bola. Latihan penguasaan bola secara individu oleh pemain bola basket dapat dilakukan dengan metode latihan *ball handling*. Metode latihan *ball handling* merupakan latihan yang digunakan untuk membiasakan pemain dengan bola agar dapat beradaptasi untuk menguasai bola.

Dribble merupakan salah satu teknik dalam permainan olahraga bola basket. Tujuan terpenting pada olahraga ini adalah mencetak poin yang sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan selama waktu pertandingan masih berjalan. Tetapi untuk mencetak poin tentunya

memerlukan cara, dan salah satu cara untuk membuka jalan guna mencetak poin adalah dengan menguasai *dribble* sehingga dapat melakukan penguasaan bola untuk mengatur sekema permainan. Lemahnya keterampilan *dribble* berdampak pada mental pemain saat bertanding, meskipun kerjasama tim lebih penting tetapi tanpa keterampilan *dribble* yang baik tentunya dapat menghambat untuk terjadinya kerjasama yang solit. Karena pemain yang memiliki kemampuan *dribble* yang lemah pada saat pemain tersebut melakukan *dribble* dan dijaga ketat oleh lawan maka bola akan mudah untuk direbut sehingga tidak dapat mengembangkan permainan dengan baik.

KAJIAN PUSTAKA

Pemain dalam bola basket dibolehkan pada posisi apapun, posisi yang paling umum pada tim dengan 5 pemain adalah pemain 1 sebagai *point guard (best ball handler)*, pemain 2 sebagai *shooting guard (best outsiders)*, pemain 3 sebagai *small forward (versatile inside dan outside player)*, pemain 4 sebagai *power forward (strong rebounding forward)*, dan pemain 5 sebagai pemain tengah (*inside score, rebounder dan shoot blocker*) (Hall Wissel, 2000:2).

Ball Handling merupakan dasar dalam permainan olahraga bola basket, perlu di ketahui permainan bola basket bukan sekedar *dribble* dan menembak, juga membutuhkan keterampilan dalam mengolah bola. Sebelum kita mendalami teknik-teknik dalam bermain bola basket yang lain, kita harus mendalami dulu dasar-dasar bermain bola basket yang benar atau belajar fundamental dari permainan bola basket. Karena *ball handling* merupakan pendasaran atau *fundamental movement dribbling*, dengan kata lain terdapat hubungan yang sangat erat antara *ball handling* dan *dribble* (Ananda Dan Taufiq, 2015:2). Arti kata dari *ball handling* 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, 2008:18).

Dribble adalah salah satu teknik dalam olahraga bola basket yang pertama dikenalkan kepada pemain pemula (Jon Oliver, 2004:49). *Dribble* merupakan salah satu teknik penting dalam olahraga bola basket karena berkaitan dengan penguasaan bola, karena tanpa menguasai bola maka akan sulit untuk mencetak poin. *Dribble* hendaknya diajarkan sejak awal, karena hal tersebut sangat penting untuk membiasakan pemain dengan bola. Jadi latihan *dribble* sesuai untuk para pemula (Keven, 2007:25). Kemampuan kondisi fisik juga sangat penting dalam melakukan *dribble*. Adapun kemampuan yang diperlukan untuk melakukan *dribble* adalah sebagai berikut (M. Sajoto, 1995:8): kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*). Kesalahan yang biasa terjadi ketika melakukan *dribble* (A. Sarumpet, 1992:30) dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Melakukan *dribble* hanya gerakan poros atau gerakan pergelangan tangan saja tanpa diikuti gerakan lengan secara keseluruhan, sehingga pantulan bolanya tidak kuat dan sukar dikontrol.
- 2) Saat bola bergerak ke atas tidak melekat pada telapak tangan, melainkan ditepuk-tepuk sehingga berbunyi.
- 3) Keadaan otot lengan dan tangan tegang.

Two ball dribble merupakan salah satu bentuk dari latihan *ball handling*. *two ball dribble* adalah gerakan men-*dribble* bola dengan menggunakan dua bola secara bersamaan untuk melakukan latihan *dribble*, latihan ini merupakan variasi dari *push pull dribble* (Ibrahim, 2008:66). Latihan *two ball dribble* dapat dilakukan dengan tanpa berpindah tempat maupun sambil berjalan atau berlari.

Cara melakukan latihan *two ball dribble* memerlukan pengontrolan tenaga dalam men-*dribble* bola, berikut cara melakukannya menurut Ibrahim (2007:66):

- 1) Posisikan kedua kaki dengan posisi kuda-kuda yang kokoh

- 2) Badan rileks dan pandangan lurus ke depan
- 3) Dengan kedua bola berada di kedua tangan, pantulkan bola dengan tenaga dan tangkap kembali dengan meredam tenaga pantulan bola
- 4) Jangan melawan tenaga pantulan dengan tenaga berlebihan karena akan membuat bola hilang kontrol
- 5) Pantulkan bola dengan sekuat tenaga kemudian kontrol dengan menggunakan pergelangan tangan

Pelaksanaan latihan juga perlu memperhatikan siapa dan bagaimana kondisi pemain yang dilatih. Hal ini sangat penting karena akan menentukan metode serta jenis latihan yang akan diberikan. Pada teori belajar disebutkan hukum-hukum belajar, yaitu: *the law of exercise*, *the law of effect*, *the law of readiness*.

The law of exercise atau hukum latihan menyatakan bahwa mengulang-ngulang respon tertentu sampai beberapa kali akan memperkuat koneksi antara stimulus dan respon. Hukum latihan merupakan penguatan hubungan antar stimulus dan respon yang tercipta melalui latihan-latihan. Sehingga tercipta *transfer of training* yang bermakna dan bermanfaat untuk memecahkan hal-hal yang mirip atau ada kesamaan dengan yang pernah dilatihkan. Karena kunci utama untuk penguasaan keterampilan terletak pada kegiatan yang terus menerus dengan penuh ketekunan. Sehingga beberapa faktor yang menjadi kendala dalam proses belajar atau latihan harus diantisipasi seperti kebosanan, rasa sakit, cedera, dll, agar kemauan siswa maupun pemain untuk terus berjuar melaksanakan tugas tidak terhalangi. Semakin banyak frekuensi pengulangan yang dilakukan saat latihan, maka semakin mendekati penguasaan gerak yang diinginkan atau akan menjamin tercapainya tujuan proses belajar (Agus H dan Sapta Kunta P, 2014:50).

The law of effect atau hukum pengaruh menyatakan bahwa penguatan atau melemahnya suatu koneksi merupakan hasil konsekuensi (Agus H dan Sapta Kunta P, 2014:50). Hubungan stimulus respon cenderung diperkuat bila akibatnya menyenangkan dan cenderung diperlemah jika akibatnya tidak memuaskan. Setiap orang cenderung mengulang atau mempelajari dengan cepat reaksi-reaksi yang menghasilkan rasa puas (tenang). Dan sebaliknya ia tidak mempunyai gairah mengulang atau mempelajari reaksi-reaksi yang menghasilkan perasaan tidak puas (tidak senang) (Ugi Suprayogi, 2007:140).

The law of readiness atau hukum kesiapan menyatakan bahwa belajar akan berlangsung paling efektif apabila siswa yang bersangkutan telah siap untuk menyesuaikan diri dengan stimulus dan telah disiapkan untuk memberikan respon. Hukum tersebut dapat diartikan bahwa individu akan belajar dengan cepat dan efektif apabila ia telah siaga atau siap, yakni telah matang dan telah ada kebutuhan untuk itu. Belajar akan lancar jika matri yang disajikan cocok dengan kebutuhan individu (Agus H dan Sapta Kunta P, 2014:49). Jika orang telah siap untuk bertindak maka tindakannya akan menimbulkan kepuasan. Sebaliknya, jika ia telah siap bertindak, tetapi tidak ada penyalurannya ia akan mengalami kekecewaan. Dan kalau ia tidak siap bertindak lalu dipaksa untuk bertindak maka ia akan mengalami kekecewaan pula. Hukum kesiapan: mencakup tiga keadaan, yaitu: (1) seseorang melakukan kegiatan karena kegiatan tersebut dapat menimbulkan kepuasan. (2) seseorang akan melakukan kegiatan lain sebagai upaya menyalurkan kepercayaannya manakala tidak memperoleh kepuasan pada kegiatan belajar yang diikutinya. (3) seseorang tidak bisa dipaksakan melakukan kegiatan belajar jika belum memiliki kesiapan mental (Ugi Suprayogi, 2007:140).

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode *pre-test and post-test design group*. Sumber data pada penelitian ini diperoleh melalui observasi yang dilakukan oleh peneliti. Observasi dalam

penelitian ini dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen, data berupa hasil keterampilan *dribble*. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen disebut *pre-test*, dan observasi sesudah eksperimen disebut *post-test* (Nasir, 2011:175).

Populasi dalam penelitian adalah pemain basket dari 6 SMP Negeri di kecamatan kota, yaitu: SMP N 1 Boyolali, SMP N 2 Boyolali, SMP N 3 Boyolali, SMP N 4 Boyolali, SMP N 5 Boyolali, dan SMP N 6 Boyolali. Jumlah pemain setiap sekolahnya 10 laki-laki dan 10 perempuan, sehingga ada 60 pemain laki-laki dan 60 pemain perempuan.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, maka ketentuan untuk terpilih sebagai anggota sampel yaitu:

- 1) Usia 13-15 tahun
- 2) Terdaftar pada sekolah yang berada di Kabupaten Boyolali
- 3) Pernah mengikuti latihan basket
- 4) Dalam kondisi sehat jasmani dan rohani
- 5) Memenuhi kriteria pemain yang dibutuhkan oleh PERBASI Kabupaten Boyolali
- 6) Bersedia menjadi anggota sampel tanpa adanya paksaan

Perlakuan atau *treatment* diberikan selama 8 minggu, dengan 3 kali pertemuan setiap minggunya, jadi ada 24 kali pertemuan. Teknik pengambilan data dilakukan pada saat sebelum perlakuan (*treatment*) atau *pre-test* dan setelah perlakuan atau *post-test*. Instrumen yang digunakan yang digunakan untuk pengambilan data adalah *route dribbling*. Tes ini memiliki validitas sebesar 0.89 dan realibilitas 0,82 (Nurhasan 2007:240) dan kriteria tes pelengkap yang cocok dengan apa yang akan diteliti. Setelah pengumpulan data selesai, maka data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan statistik yang dipakai untuk mengolah data penulisan adalah uji beda menggunakan rumus *t-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Data Hasil Tes Keterampilan *Dribble* Pemain SMP Putera

No.	Awal	Akhir	Peningkatan
1	57,50	62,50	5,00
2	57,00	60,50	3,50
3	55,00	60,00	5,00
4	55,00	58,50	3,50
5	54,00	57,00	3,00
6	52,50	56,50	4,00
7	51,50	55,50	4,00
8	51,50	54,50	3,00
9	47,50	51,50	4,00
10	47,50	51,00	3,50
Jumlah	529,00	567,50	38,50
Rerata	52,90	56,75	3,85

Tabel 2. Data Hasil Tes Keterampilan *Dribble* Pemain SMP Puteri

No.	Awal	Akhir	Peningkatan
1	45,0	47,00	2,00
2	43,0	44,50	1,50
3	37,5	38,50	1,00
4	35,0	37,00	2,00
5	32,5	35,00	2,50
6	32,5	34,50	2,00
7	31,0	33,00	2,00
8	31,0	32,50	1,50
9	26,0	27,50	1,50
10	25,5	27,50	2,00
Jumlah	339,0	357,00	18,00
Rerata	33,90	35,70	1,80

Proses setelah pengumpulan data selesai adalah olah data untuk melakukan uji hipotesis, yaitu H₀ dan H₁. H₀, yakni ada perubahan keterampilan *dribble* setelah berlatih dengan metode *latihan ball handing* menggunakan latihan *two ball dribble*. H₁, yakni tidak ada perubahan keterampilan *dribble* setelah berlatih dengan metode latihan *ball handing* menggunakan latihan *two ball dribble*.

Taraf signifikansi yang digunakan adalah $\alpha = 0,05$. Daerah kritis, H₀ ditolak jika P value (Sig) (2 taile) $< 0,05$ dan pada uji statistik P Value (sig(2 tailed) = 0,134. Kesimpulan, karena P value (sig.(2 tailed) $> 0,05$ yaitu 0,134176 $> 0,05$ maka H₀ diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perubahan keterampilan *dribble* bola basket sebelum dan setelah berlatih dengan metode *latihan ball handing* menggunakan latihan *two ball dribble*.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang diperoleh dari hasil analisis data yang telah dilakukan, pemain bolabasket SMP putera mengalami peningkatan rata-rata 38,50 dan pemain puteri 18,00. Pemain bolabasket putera mengalami peningkatan yang lebih baik dibanding pemain puteri, karena putera memiliki kemampuan kondisi fisik yang lebih baik dari pada pemain puteri. Kemampuan kondisi fisik yang lebih baik memberikan dampak positif bagi peningkatan yang terjadi setelah berlatih dengan latihan *two ball dribble*.

Latihan yang dilakukan secara bertahap akan memberi kesempatan pemain untuk mempersiapkan diri dari segi mental serta kondisi fisik. sehingga apa yang dilatih sebelumnya dapat membantu proses latihan berikutnya. Latihan akan berhasil apabila dilakukan berulang-ulang, jadi hal tersebut menjadi kunci peningkatan keterampilan *dribble* pemain bolabasket tingkat SMP pada pemain putera dan puteri.

DAFTAR PUSTAKA

ABD Nasir. dkk. 2011. *Metodologi Penulisan Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Agus Harsoyo Dan Sapta Kunta Purnama. 2014. *Pengaruh Penggunaan Media Mengajar Bola Lunak Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Passing Bolavoli Pada Siswa Putra Kelas I Smp*. Jurnal Olahraga Pendidikan, Vol. 1, No. 1, hlm 47-55. ISSN: 2355-7036.

- A Sarumpet, et al. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta: Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kerja.
- Ananda Rudhit Pramudya Dan Taufiq Hidayah. *Pengaruh Latihan Ball Handling Terhadap Dribble Pada Tim Bolabasket Puteri Sma N 1 Pati*. Journal of Sport Sciences and Fitness. ISSN 2252-6528.
- Danny Kosasih. 2008. *Fundamental Basketball*. Semarang: Karangturi Media, Yayasan Pendidikan Nasional Karangturi.
- Hall Wissel. 1996. *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Ibrahim Amir Hasan. 2008. *The Art of Indonesian Streetball*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Jon Oliver. 2009. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Human Kinetics.
- M Sajoto. 1995. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jalarta: Dahara Prize.
- Nurhasan, Cholil, D.H. (2000). *Modul Tes Pengukuran Olahraga*. Bandung. Jurusan Pendidikan Kepelatihan. FPOK-UPI.
- PERBASI. 2010. *Peraturan Resmi Bola Basket*. Jakarta: PERBASI.
- Ugi Suprayogi. 2007. *Pendidikan Usia Lanjut*. Ilmu Dan Aplikasi Pendidikan Bagian 4. Tim Pengembang Ilmu Pendidikan FIP – UPI: Imperial Bhakti Utama.