



## **Pengaruh Latihan *Ballhandling Height Frekuensi* dan *Barrier Training* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bolabasket**

**Anang Idris<sup>1</sup>, Madri<sup>2</sup>**

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang)

[anangidris801@gmail.com](mailto:anangidris801@gmail.com)

**Kata Kunci :** *Ballhandling height Frekuensi, Barrier Training, Dribbling*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ballhandling height frekuensi* dan *barrier training* terhadap kemampuan *dribbling* bola basket pada atlet klub Plaza Kota Arga Makmur. Analisis data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Hasil analisis data diperoleh: Terdapat pengaruh latihan *ballhandling Height frekuensi* yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* bolabasket pada atlet klub Plaza Kota Arga Makmur. Terdapat pengaruh latihan *ballhandling Barrier Training* yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* bolabasket pada atlet klub Plaza Kota Arga Makmur.

**Keywords:** *Ballhandling height Frekuensi, Barrier Training, Dribbling*

**Abstract:** *This study aims to determine the effect of ballhandling height frequency training and barrier training on basketball dribbling skills in Plaza club athletes in Arga Makmur City. Data analysis and hypothesis testing using comparative analysis techniques using different mean test formula (t test) with a significance level  $\alpha = 0.05$ . The results of data analysis were obtained: There is a significant effect of ballhandling Height frequency training on the basketball dribbling ability of the Plaza Club athletes in Arga Makmur City. There is a significant effect of ballhandling Barrier Training training on the basketball dribbling ability of the Arga Makmur City Club athletes.*

### **PENDAHULUAN**

Bolabasket merupakan olahraga yang mengandung unsur-unsur gerakan yang kompleks. Berbagai macam gerakan dalam permainan bolabasket sangat bergantung pada penguasaan teknik-teknik dasar yang menunjang permainan ini. Dengan teknik dasar yang baik dan benar maka efisiensi dan efektifitas gerak akan dicapai yang selanjutnya akan membuahkan kemampuan yang berkualitas. Untuk dapat bermain bolabasket dengan baik maka masing-masing unsur gerakan tersebut harus dipelajari satu persatu.

*Dribbling* pada prinsipnya membawa bola dengan memantulkan menggunakan satu tangan dilakukan berjalan atau berlari. Oliver (2007) menyatakan bahwa ”menggiring adalah salah satu teknik dasar bolabasket yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, karena kemampuan ini sangat penting bagi setiap atlet

yang terlibat dalam bermain bolabasket”. Artinya tanpa kemampuan *dribbling*, atlet tidak mampu untuk bermain dengan baik. Di sisi lain kemampuan dasar seperti *dribbling* merupakan kemampuan awal yang wajib dikuasai atlet hingga ia dapat berprestasi dengan baik.

Kemampuan *dribbling* merupakan kemahiran yang harus dikuasai oleh atlet dan merupakan prasyarat agar atlet dapat merealisasikan berbagai teknik bermain. Atlet yang memiliki kemampuan *dribbling* tinggi, sangat membantu team secara keseluruhan, seperti mengatur jalannya permainan (irama) atau dapat digunakan untuk manuver tertentu dalam setiap serangan yang dilakukan oleh team seperti *fastbreak* transisi open atau penyelesaian konsep bermain dengan berbagai strategi seperti *one by one*, *one by two* dan lain sebagainya. Oleh karena itu, kemampuan dasar *dribbling* dibutuhkan atlet

agar kemampuan *dribbling* dapat dikuasai dengan baik, maka salah satu latihan awal dapat dilakukan seperti mengontrol bola dengan berbagai variasi (*ballhandling*). Inti dari latihan *ballhandling* bagi atlet merupakan latihan yang memberi pengaruh baik pada tingkat penguasaan, kontrol maupun perasaan akan gerakan (*kinesthetic gerak*), sehingga pengulangan proses latihan ini diharapkan atlet memperoleh *automatisasi* menurut Maifitri (2018) Tujuan dari latihan adalah memperoleh hasil peningkatan keterampilan kebugaran jasmani/fisik tubuh yang maksimal yang lebih baik dari hari ke hari sesuai hasil yang diinginkan. Untuk itu tekanan pada atlet dalam melakukan *ballhandling* harus benar dan timing/tempo yang tepat (Madri, 2018).

Dari pengamatan dilapangan Kemampuan *Dribbling* atlet Klub Plaza Kota Arga Makmur masih sangat kurang, itu terlihat ketika atlet membawa bola sering kehilangan keseimbangan dan bola terlepas dari penguasaan. Rendahnya kemampuan *dribbling* atlet akan sangat berpengaruh pada prestasi atlet, baik secara individu maupun team. Untuk meningkatkan kemampuan ini banyak bentuk latihan yang dapat dilakukan diantaranya (1). *Ballhandling*, (2). *Crossover dribble*, (3). *Speed Dribble*, (4). *Control and spin dribble*, (5). *Control and power dribble*, (6). *Zig-zag dribble*.

*Ballhandling* merupakan dasar/*fundamental movement dribbling*, dengan kata lain terdapat hubungan erat antara *ballhandling* dan *dribble*. Seorang atlet bolabasket harus dapat menguasai bola baik dengan tangan kanan maupun kiri. Prusak (2007) menyatakan bahwa, latihan *ballhandling* pada dasarnya adalah suatu bentuk latihan sentuhan-sentuhan bola pada bagian telapak tangan serta mengontrol dan mengolah bola yang dirasakan dan dihayati dalam keadaan apapun serta dapat dilakukan secara bervariasi dengan pengaturan tempo/irama gerak. Artinya latihan *ballhandling* tidak dapat diabaikan karena latihan ini mengawali atlet untuk mempertajam rasa gerakan dan bola. Dengan demikian, jelas kemampuan *dribbling* memiliki keterkaitan dengan kemampuan *ballhandling*. Adapun materi latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribble* bola basket adalah latihan *ballhandling height frekuensi* (frekuensi tinggi) dan *barrier training* (melewati rintangan).

*ballhandling height frekuensi* adalah latihan mengulang gerakan mengolah bola dalam satu giliran. frekuensi latihan tergantung dari durasi latihan dan intensitas latihan, semakin lama durasi dan intensitas latihan semakin tinggi frekuensi yang dilakukan.

*barrier training* (melewati rintangan) adalah latihan melewati rintangan yang dilakukan pada gawang-gawang atau rintangan-rintangan yang tingginya (antara 30-90 cm) dilakukan disuatu garis dengan jarak yang ditentukan dengan kemampuan.

Merujuk argumentasi di atas, jelas terlihat antara kemampuan *dribbling* memiliki keterkaitan dengan *ballhandling*. Artinya kemampuan *ballhandling*, diprediksi memberikan sumbangan yang tinggi pada kemampuan *dribbling*.

Namun hingga saat ini peneliti belum menemukan literatur yang menyatakan seberapa besar kemampuan di atas memiliki keterkaitan yang kuat. Dalam rangka mencari kebenaran terhadap keterkaitan kemampuan dimaksud (*ballhandling dan dribbling*) di atas maka diperlukan penelitian.

Adapun tujuan dari penelitian ini antara lain untuk mengetahui:

Membuktikan Pengaruh latihan *Ballhandling height frekuensi* terhadap kemampuan *Dribbling* pada atlet bolabasket klub Plaza kota Arga Makmur. Membuktikan Pengaruh latihan *Ballhandling barrier training* terhadap kemampuan *Dribbling* pada atlet bolabasket klub Plaza kota Arga Makmur.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (*Pre-Experimental Design (Quasi Exsperimental)*). Desain penelitian ini menggunakan *the two group Pre-test and Post-test group desain* (Suharsimi, 2010). Populasi penelitian adalah atlet bolabasket klub Plaza Kota Arga Makmur yang berlatih di lapangan Plaza berjumlah 20 orang. Karena  $\Sigma$  populasi tergolong kecil (<100) maka semua populasi dijadikan sampel penelitian artinya penelitian ini merupakan penelitian populasi. Kemudian dilakukan pembagian menjadi dua kelompok dengan menggunakan metode *matching sample*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes yaitu tes *dribbling zig-zag*. Teknik analisis data

menggunakan rumus statistik dengan rumus "t-test"(Rosmawati, 2017).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dalam deskripsi ini akan disajikan distribusi data *dribbling* (pre dan posttest) kelompok latihan *Height Frekuensi* dan *Barrier training* secara Olah bola atau *ballhandling* dalam bolabasket merupakan hal paling mendasar dari semua keterampilan bolabasket. 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. Sesungguhnya mengontrol bola tidak hanya terbatas pada satu tangan saja, melainkan melibatkan seluruh badan. Beragam keterampilan kontrol dan olah bola dibutuhkan karena bolabasket adalah olahraga yang bersifat sangat dinamis, dan selalu berubah. Perubahan keterampilan tergantung pada unsur-unsur tertentu, seperti bola pada posisi badan, terhadap tim lawan, serta terhadap posisi pemain itu sendiri di lapangan.

Rosmawati (2012) menyatakan bahwa "Intensitas(zona Latihan) biasanya diukur antara 60-90% dari denyut nadi maksimal. Dalam penelitian ini digunakan tingkatan intensitas 85% pada denyut nadi maksimal dengan frekuensi tinggi sebagai tekanan yang diberikan variabel bebas. Kemampuan maksimal dalam penelitian ini didapatkan berdasarkan pengukuran denyut nadi maksimal masing-masing orang coba, yang ditentukan menggunakan formula tertentu, yaitu (220-umur) pada masing-masing orang coba. Berdasarkan hasil pengukuran dimaksud, maka jumlah beban (intensitas) terhadap kerja (latihan) masing-masing sampel dapat ditentukan.

Sampel sebanyak 20 orang diambil dari atlet bolabasket putra Klub Plaza kota Arga Makmur . Setelah proses pengambilan sampel selesai, dilakukan pendataan awal (pretest) orang coba. Selanjutnya dilakukan pengelompokan sampel menjadi dua kelompok latihan yang dipasangkan menurut urutan (rangking), sehingga masing-masing kelompok memiliki bobot atau nilai yang sama sebelum diberikan perlakuan.

Berdasarkan data pengukuran, dilakukan uji normalitas data. Hasilnya menunjukkan bahwa

semua data berdistribusi normal. Sedangkan berdasarkan uji homogenitas melalui uji varians masing-masing variabel menunjukkan bahwa data dalam keadaan homogen. Dengan demikian berarti kondisi awal sebelum sampel diberikan perlakuan (latihan) adalah sama, sehingga bila terdapat perubahan, peningkatan atau penurunan dan perbedaan setelah periode latihan, dapat disimpulkan sebagai akibat adanya pengaruh latihan.

Berdasarkan analisis terbukti bahwa latihan *ballhandling height frekuensi* dan *barrier training* memberikan peningkatan terhadap kemampuan *dribbling* bola basket atlet, hasil analisis menyatakan bahwa  $t_{hit} > t_{tab}$  pada signifikansi  $0.05\alpha$  .

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Terdapat pengaruh signifikan latihan *height frekuensi* terhadap peningkatan *dribbling* . Terdapat pengaruh signifikan latihan *barrier training* terhadap peningkatan *dribbling* .

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*, Jakarta : PT RINEKA CIPTA.
- Madri. (2018). *The basic learning basketball technique*, Padang : Sukabina Press
- Maifitri, F. (2018). Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Bench Press Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Atlet Karate. *MAJALAH ILMIAH*, 25(2).
- Oliver, Jon. (2007). *Dasar-dasar Bolabasket*, Bandung : Human Kinetics
- Prusak A. Keven (2007). *Permainan Bolabasket*, Yogyakarta : PT Citra Aji Parama
- Rosmawati. (2012). *Test Pengukuran dan Evaluasi Dalam Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, Padang : FIK UNP
- Rosmawati, dkk. (2017). *Statistik Lanjutan*, Padang : FIK UNP