

Pengaruh Latihan *Ballhandling* Bola Basket Terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribbling* Pada Pemain Klub *Magic Shell* Kabupaten Pesisir Selatan

Muhammad Faras Afindo¹, Indri Wulandari², Aldo Naza Putra³, Frizki Amra⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

muhammadfaras538@gmail.com¹, Indriwulandari@fik.unp.ac.id², aldoaquino87@fik.unp.ac.id³,

frizkiamra@fik.unp.ac.id⁴

DOI JPDO : <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.11.2025.2>

Kata Kunci : Latihan *Ballhandling*, Peningkatan Kemampuan *Dribbling*, Bola Basket.

Abstrak : Penelitian ini menjelaskan tentang pengaruh latihan *ballhandling* dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* bola basket pada pemain klub *Magic Shell* Kabupaten Pesisir Selatan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat sejauh mana kemampuan *dribbling* dapat meningkat setelah pemain mengikuti latihan *ballhandling* yang dirancang secara khusus. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*, yaitu hanya menggunakan satu kelompok tanpa kelompok pembandingan. Sampel pada penelitian ini berjumlah 8 orang pemain yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu dengan teknik *purposive sampling*. Pengambilan data dilakukan melalui tes *dribbling* AHPERD sebelum dan sesudah perlakuan. Data hasil tes dianalisis menggunakan uji normalitas *shapiro-wilk* dan uji *paired sample t-Test* melalui aplikasi SPSS. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kemampuan *dribbling* pemain setelah mengikuti latihan *ballhandling*, yang ditunjukkan oleh hasil uji statistik $t_{hitung} = 4,717 > t_{tabel} = 2,364$ pada taraf signifikan 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *ballhandling* memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* bola basket dan layak diterapkan sebagai bagian dari program latihan teknik dasar permainan bola basket.

Keywords : *Ballhandling Training, Dribbling Skill Improvement, Basketball*

Abstract : *This study explains the effect of ballhandling training on improving basketball dribbling skills among players of the Magic Shell Club in Pesisir Selatan Regency. The purpose of this research is to examine how much dribbling ability can improve after players undergo a specifically designed ballhandling training program. This research uses an experimental method with a One Group Pretest-Posttest Design, which involves only one group without a comparison group. The sample in this study consisted of 8 players selected using purposive sampling based on specific criteria. Data was collected through the AHPERD dribbling test conducted before and after the treatment. The test data were analyzed using the Shapiro-Wilk normality test and the paired sample t-test with the help of SPSS software. The results showed a significant improvement in the players' dribbling skills after completing the ballhandling training, as indicated by the statistical result $t_{count} = 4.717 > t_{table} = 2.364$ at a significance level of 0.05. Therefore, it can be concluded that ballhandling training has a positive effect on improving basketball dribbling skills and is appropriate to be implemented as part of fundamental basketball training programs.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang memiliki peran penting dalam pembentukan karakter, peningkatan kebugaran jasmani, dan pengembangan keterampilan individu. Olahraga tidak hanya menjadi sarana rekreasi, tetapi juga menjadi bagian dari sistem pembinaan nasional yang terintegrasi dan berkelanjutan.

Menurut Nasrullah (2018), "olahraga tidak hanya berfungsi sebagai sarana kebugaran jasmani, tetapi juga merupakan medium pembentukan kepribadian dan pengembangan potensi diri".

Salah satu cabang olahraga yang mengalami perkembangan pesat serta mendapat perhatian luas dari masyarakat Indonesia adalah bola basket. Permainan ini tidak hanya populer di kalangan pelajar dan mahasiswa, tetapi juga banyak diminati oleh masyarakat umum lintas usia.

Seiring meningkatnya popularitas kompetisi seperti *Development Basketball League* (DBL) dan *Indonesian Basketball League* (IBL), kebutuhan akan pembinaan teknik dasar permainan bola basket menjadi semakin mendesak, terutama di tingkat klub-klub pembinaan usia muda.

Dalam permainan bola basket sangat menuntut keterampilan fisik dan teknik yang kompleks. Salah satu teknik dasar yang menjadi fondasi penting dalam permainan bola basket adalah *dribbling*. *Dribbling* merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting.

Menurut Fatahillah (2018), "*dribbling* adalah kemampuan memindahkan bola menggunakan tangan secepat-cepatnya untuk mengadakan serangan balik, melewati lawan, atau mencetak angka dengan efisien." *Dribbling* tidak hanya sekadar membawa bola,

tetapi juga berfungsi untuk mengatur tempo permainan, menciptakan ruang serang.

Namun, hasil observasi lapangan yang dilakukan di Klub Bola Basket *Magic Shell* Kabupaten Pesisir Selatan menunjukkan bahwa sebagian besar pemain masih mengalami kesulitan dalam menguasai teknik *dribbling* secara optimal.

Permasalahan yang kerap dijumpai meliputi kontrol bola yang kurang stabil, variasi gerakan *dribble* yang terbatas dan mudah ditebak, serta kecenderungan pemain untuk terlalu fokus pada bola sehingga kehilangan kesadaran terhadap situasi permainan di sekitarnya.

Hal ini mengindikasikan bahwa program latihan yang selama ini diterapkan belum secara maksimal menyoroti aspek teknis maupun kognitif dalam penguasaan *dribbling*. Salah satu pendekatan latihan yang diyakini efektif untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* adalah latihan *ballhandling*.

Menurut Saputra (2020:148), "*ballhandling* merupakan pondasi atau fundamental *movement* dari *dribbling*, yang melatih koordinasi tangan, penguasaan bola, dan refleks sensorik secara menyeluruh."

Setiawan dan Sudarso (2016) juga menambahkan bahwa "latihan *ballhandling* membantu pemain mengenali, menguasai, dan memainkan bola dengan lebih baik, sehingga mampu melakukan teknik-teknik lanjutan seperti *passing*, *shooting*, dan *crossover* dengan lebih percaya diri."

Latihan *ballhandling* menargetkan peningkatan pada aspek kontrol bola, koordinasi mata-tangan, kelincihan, serta keseimbangan tubuh semua elemen penting dalam kemampuan *dribbling* yang efektif. Selain itu, latihan ini juga memberikan

manfaat psikologis berupa peningkatan kepercayaan diri pemain.

Latihan *ballhandling* juga sesuai dengan prinsip dasar latihan olahraga seperti *overload*, *specificity*, *individualization*, dan *progressiveness* sebagaimana dikemukakan oleh Bafirman & Agus (2017). Melalui pengulangan yang terprogram dan peningkatan bertahap, latihan ini memberikan efek adaptasi secara teknis.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara ilmiah pengaruh latihan *ballhandling* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pada pemain bola basket di Klub *Magic Shell*, Kabupaten Pesisir Selatan.

Dengan menggunakan metode eksperimen melalui desain *One Group Pretest-Posttest Design*, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan model latihan teknik dasar bola basket yang lebih efektif, terstruktur, dan berbasis kebutuhan nyata di lapangan.

Hasil penelitian ini juga diharapkan menjadi referensi yang berguna bagi pelatih, guru pendidikan jasmani, dan praktisi olahraga dalam menyusun program latihan yang sistematis untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* secara signifikan.

Selain itu, temuan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar evaluasi dan pengembangan kurikulum pelatihan pada tingkat klub maupun sekolah, sehingga proses pembinaan atlet muda dapat dilakukan secara lebih terukur, efisien, dan berorientasi hasil.

Dengan adanya bukti empiris mengenai efektivitas latihan *ballhandling* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*, pelatih dan pengambil kebijakan dalam dunia olahraga, khususnya bola basket, dapat

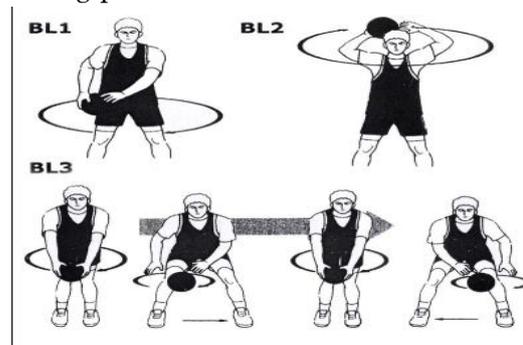
merancang program latihan yang lebih sistematis dan berbasis data, yang tidak hanya meningkatkan performa individu.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Desain ini dilakukan dengan cara memberikan perlakuan (*treatment*) berupa latihan *ballhandling* kepada satu kelompok subjek.

Menurut Sugiyono (2019), pendekatan eksperimen bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan terhadap variabel tertentu melalui pengukuran objektif terhadap hasil sebelum dan sesudah perlakuan.

Berikut adalah salah satu program latihan *ballhandling* yang akan di terapkan pada latihan yang dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain .



Gambar 1. Gerakan Latihan *Ballhandling*
Sumber : Iqroni, D. (2023)

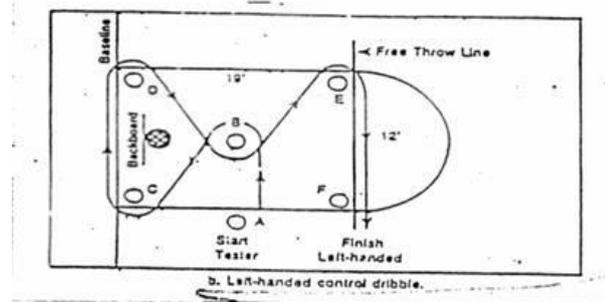
Penelitian ini akan dilaksanakan di Lapangan SMAN 1 Pancung Soal tempat latihan Klub Bola Basket *Magic Shell*, yang berada di Kabupaten Pesisir Selatan, Sumatera Barat. Penelitian dilaksanakan selama empat minggu, dengan pelaksanaan

latihan sebanyak tiga kali dalam seminggu.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain aktif di Klub Bola Basket *Magic Shell*, yang berjumlah 18 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan ialah *purposive sampling*.

Teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu, yakni: (1) pemain aktif mengikuti latihan klub minimal selama tiga bulan terakhir, (2) tidak mengalami cedera saat penelitian berlangsung, dan (3) bersedia mengikuti seluruh sesi latihan. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh 8 orang pemain laki-laki sebagai sampel penelitian.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes keterampilan *dribbling* AAHPERD (*American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance*). Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan *dribble* pemain dan sebagai alat ukur untuk melihat perkembangan kemampuan *dribble* pemain.



Gambar 2. Instrumen tes AAHPERD

Sumber : Saputra. R (2020)

Prosedur penelitian dimulai dengan pelaksanaan *pre-test* kepada seluruh subjek untuk mengetahui tingkat awal kemampuan *dribbling* dan akan dilakukan *post-test* setelah diberikan perlakuan berupa latihan *ballhandling*.

Program latihan diberikan selama 4 minggu dengan frekuensi 3 kali latihan per

minggu. Setiap sesi berdurasi 100 menit yang mencakup pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Berikut adalah teknik latihan yang akan diterapkan:

(1) *Around the Waist*, (2) *Around the Head*, (3) *Around the Legs (Double Leg / Single Leg)*, (4) *Head–Waist–Leg Combination*, (5) *Figure Eight*, (6) *Figure Eight from the Front*, (7) *Rhythm Bounce*, (8) *Figure Eight with One Bounce*, (9) *One Hand Around the Leg with One Bounce*, (10) *Figure Eight Speed Dribble*, (11) *Blur Dribble*, dan (12) *Front and Rear Crossover*.

Setiap latihan dilakukan secara berulang-ulang dengan volume dan intensitas yang ditingkatkan secara bertahap sesuai prinsip overload dan spesifisitas. Program latihan dirancang sesuai dengan karakteristik individu masing-masing pemain dan berdasarkan prinsip individualisasi serta progresivitas (Bafirman & Agus, 2017).

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan SPSS dengan teknik statistik deskriptif dan inferensial. Uji normalitas data dilakukan dengan Shapiro-Wilk test, untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal, dengan ketentuan data dikatakan normal jika nilai *p-value* > 0,05.

Selanjutnya, dilakukan uji hipotesis menggunakan *Paired Sample t-Test* untuk mengukur perbedaan rata-rata antara nilai *pre-test* dan *post-test*. Uji ini dilaksanakan pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$).

Ketika *t hitung* > *t tabel*, maka hipotesis diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *ballhandling* yang telah diterapkan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain klub *Magic Shell* Kabupaten Pesisir Selatan. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel output SPSS dan diinterpretasikan untuk menjawab hipotesis penelitian.

HASIL

1. Hasil Tes *Pre-Test* dan *Post-Test* AAHPERD

instrumen yang digunakan dalam melakukan *pre-test* dan *post-test* adalah instrumen AAHPERD dengan tujuan untuk mengukur kemampuan *dribbling* pemain dari sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan. Berikut adalah dokumentasi dalam pelaksanaan *pre-test* AAHPERD, dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 3. Pelaksanaan *Pre-Test* AAHPERD
Sumber : Dokumentasi Pribadi

Berikut dokumentasi pelaksanaan *post-test* yang dilaksanakan setelah diberikan perlakuan (*treatment*) berupa program latihan *ballhandling*.



Gambar 4. Pelaksanaan *Post-Test* AAHPERD
Sumber : Dokumentasi Pribadi

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan tes *dribbling* AAHPERD sebelum perlakuan (*pre-test*), diperoleh nilai rata-rata sebesar 17,42 detik, dengan nilai tertinggi 19,11 detik dan nilai terendah 16,21 detik.

Sementara itu, hasil pengukuran setelah perlakuan (*post-test*) menunjukkan peningkatan performa dengan rata-rata waktu menjadi 15,65 detik, nilai tertinggi 16,98 detik, dan nilai terendah 14,55 detik.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan performa kemampuan *dribbling* pemain secara menyeluruh setelah diberikan perlakuan berupa latihan *ballhandling* selama empat minggu.

Tabel 1. Hasil *Pre-Test Post-Test*

Statistik	<i>Pre-test</i> (detik)	<i>Post-test</i> (detik)
Rata-rata	17,42	15,65
Tertinggi	19,11	16,98
Terendah	16,21	14,55
Standar Deviasi	0,95	0,82

Sumber : Data Hasil Penelitian

Perbandingan hasil ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan secara kuantitatif yang dapat diukur dari menurunnya waktu tempuh *dribbling* bola. Analisis individu menunjukkan bahwa enam dari delapan pemain mengalami peningkatan waktu lebih dari 1,5 detik, dengan peningkatan tertinggi mencapai 2,9 detik.

Hal ini menunjukkan bahwa respons terhadap latihan sangat positif secara umum. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat adanya peningkatan skor kemampuan *dribbling* secara konsisten pada hampir seluruh subjek penelitian setelah mengikuti program latihan *ballhandling*.

2. Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan shapiro wilk, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,927, yang lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan data selisih antara *pre-test* dan *post-test* berdistribusi

normal, sehingga dapat digunakan untuk analisis uji *paired samples t-test*.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Test of Normality			
Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.
Selisih Pre-Test dan Post-Test	0,974	8	0,927

Sumber : Data Hasil Penelitian

3. Uji Paired Samples T-Test

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa nilai $t_{hitung} = 4,009 > t_{tabel} = 2,365$ pada taraf signifikansi 0,05, dengan nilai $p = 0,005 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *ballhandling* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain.

Tabel 3. Hasil Uji *Paired Samples t-Test*

Variabel	Mean Selisih	t- hitung	Sig. (2- tailed)	t- tabel (df=7)
Pre-Test&Post-Test	2,4 detik	4,009	0,005	2,365

Sumber : Data Hasil Penelitian

Hal ini membuktikan bahwa program latihan yang terstruktur dan fokus pada kontrol bola serta koordinasi motorik seperti *ballhandling* mampu memberikan dampak yang terukur terhadap kemampuan *dribbling* pemain.

Latihan tersebut tidak hanya memperbaiki aspek teknis seperti kecepatan dan stabilitas saat menggiring bola, tetapi juga melatih konsentrasi, ketepatan gerak, dan respons pemain dalam menghadapi tekanan permainan yang sesungguhnya.

Dengan demikian, *ballhandling* dapat dijadikan sebagai fondasi latihan teknik dasar yang esensial dalam membentuk pemain bola basket yang lebih kompeten dan siap bersaing di berbagai level kompetisi.

Penguasaan *ballhandling* yang baik tidak hanya meningkatkan kemampuan *dribbling* secara spesifik, tetapi juga berkontribusi terhadap kelincahan, kontrol bola, koordinasi tangan dan mata, serta pengambilan keputusan saat berada di bawah tekanan permainan.

Oleh karena itu, integrasi latihan *ballhandling* secara terstruktur dan berkelanjutan dalam program pengembangan atlet sangat penting untuk mendukung pencapaian performa optimal, baik pada level klub, sekolah, hingga tingkat regional dan nasional.



Gambar 7. Pelaksanaan Program Latihan
Sumber : Dokumentasi Pribadi

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan *dribbling* pemain bola basket setelah diberikan latihan *ballhandling* secara terstruktur selama empat minggu.

Peningkatan tersebut dibuktikan melalui hasil uji statistik *Paired Sample t-Test*, di mana $t_{hitung} = 4,009 > t_{tabel} = 2,365$ pada taraf signifikansi 0,05. Artinya, latihan

ballhandling memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* pemain Klub *Magic Shell* Kabupaten Pesisir Selatan.

Latihan *ballhandling* terbukti mampu meningkatkan kontrol bola, koordinasi tangan-mata, dan keseimbangan tubuh. Menurut Setiawan dan Sudarso (2016), *ballhandling* merupakan teknik dasar dalam keterampilan menguasai bola yang bertujuan agar pemain dapat melakukan teknik-teknik lain dengan lebih baik.

Dalam konteks ini, penguasaan terhadap gerakan *ballhandling* seperti *around the waist*, *figure eight*, *crossover*, dan *behind the back dribble* menjadi fondasi penting sebelum pemain mengembangkan keterampilan lanjutan seperti *drive* atau *passing*.

Selain itu, Saputra R (2020) menyatakan bahwa *ballhandling* merupakan fundamental *movement* dari *dribbling*. Latihan ini tidak hanya melatih sentuhan bola, tetapi juga meningkatkan koneksi antara sensorik dan motorik pemain, yang secara langsung berdampak pada kepercayaan diri saat membawa bola.

Peneliti mendapati bahwa setelah melakukan latihan *ballhandling*, pemain menunjukkan peningkatan keluwesan saat melakukan gerakan *dribble*, mampu menggiring bola dengan pandangan ke depan, dan lebih sigap menghadapi tekanan dari lawan.

Secara fisiologis, keberhasilan latihan ini sejalan dengan prinsip latihan yang dikemukakan oleh Bafirman dan Agus (2017), seperti prinsip beban bertambah (*progressive overload*) dan prinsip kekhususan (*specificity*), latihan yang dilakukan secara bertahap dan spesifik terhadap keterampilan tertentu akan memberikan efek adaptasi yang optimal.

Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Mahendra et al. (2022) yang menyatakan bahwa peningkatan koordinasi motorik dan kelentukan tubuh sangat berkorelasi dengan peningkatan kemampuan *dribbling*. Artinya, latihan *ballhandling* turut mendukung pengembangan komponen biomotor dasar yang penting bagi atlet muda.

Penelitian Rizhardi (2020) pada siswa SMA juga menunjukkan pola peningkatan serupa setelah diberikan latihan *ballhandling*, meskipun dengan durasi yang lebih pendek. Hal ini memperkuat validitas temuan dalam konteks usia remaja dan level pemula-menengah.

Namun, peneliti menyadari adanya keterbatasan dalam penelitian ini, yakni jumlah sampel yang kecil dan tidak adanya kelompok kontrol sebagai pembanding. Selain itu, durasi latihan yang hanya empat minggu juga menjadi batas dalam mengukur perkembangan jangka panjang pemain.

Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya dapat melibatkan kelompok kontrol dan durasi latihan yang lebih panjang untuk memperoleh hasil yang lebih kuat secara statistik dan praktis, dan juga peneliti selanjut



Gambar 8. Foto Pemain Klub *Magic Shell*
Sumber : Dokumentasi Pribadi

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa latihan *ballhandling* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pada pemain Klub Bola Basket *Magic Shell*. Peningkatan ini terlihat dari perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* yang signifikan secara statistik.

Hal ini dibuktikan melalui hasil uji *Paired Sample t-Test* yang menunjukkan bahwa nilai *t*hitung sebesar 4,009 lebih besar dari nilai *t*tabel sebesar 2,365 pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Nilai *sig.* (2-tailed) juga menunjukkan hasil $0,005 < 0,05$, yang berarti hipotesis alternatif diterima.

Dengan demikian, latihan *ballhandling* terbukti memberikan peningkatan yang nyata terhadap kemampuan *dribbling* pemain bola basket. Latihan *ballhandling* yang dilakukan secara terstruktur mampu meningkatkan kontrol bola, koordinasi gerak, serta kepercayaan diri pemain dalam mengendalikan bola selama permainan.

Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar pelatih menyusun program pelatihan berbasis mingguan yang mengombinasikan teknik dasar statis, semi-dinamis, dan *game-like simulation* untuk hasil yang optimal.

Latihan *ballhandling* yang dirancang secara sistematis, progresif, dan variatif mampu menciptakan peningkatan refleks motorik serta memperkuat hubungan antara indera penglihatan dan gerakan tangan.

Selain itu, pendekatan ini juga memberikan manfaat psikologis berupa peningkatan rasa percaya diri dan keberanian pemain saat menghadapi tekanan lawan. Ketika pemain terbiasa melakukan latihan *ballhandling* secara intensif dan terstruktur, pemain memiliki keyakinan yang lebih tinggi

terhadap kemampuan mengontrol bola.

Latihan ini dapat dijadikan dasar utama dalam pembinaan pemain pemula hingga tingkat lanjut karena mencakup elemen fundamental yang sangat penting dalam permainan bola basket.

Oleh karena itu, *ballhandling* sebaiknya diintegrasikan dalam program latihan rutin oleh pelatih, khususnya dalam rangka meningkatkan efektivitas teknik *dribbling*. Penelitian ini memberikan kontribusi langsung terhadap praktik pelatihan bola basket di tingkat klub pembinaan.

Latihan *ballhandling* dapat dijadikan modul wajib bagi pemain pemula hingga menengah karena kemampuannya meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam waktu relatif singkat. Penerapan program latihan ini secara luas berpotensi meningkatkan kualitas pemain lokal di masa depan.

Validitas hasil diperkuat oleh prosedur pengambilan data yang konsisten, penggunaan instrumen tes AAHPERD yang telah terstandarisasi, serta pendekatan eksperimen yang memungkinkan pengukuran langsung dampak perlakuan terhadap subjek.

Temuan ini memiliki potensi untuk diadaptasi oleh klub-klub bola basket lain, baik di tingkat sekolah maupun komunitas. Penelitian ini masih memiliki keterbatasan pada jumlah subjek dan durasi latihan, sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasi secara mutlak.

Dengan landasan data empiris dan teori latihan yang kuat, *ballhandling* layak dijadikan pondasi dalam sistem pelatihan teknik dasar bola basket yang efektif. Penelitian lanjutan disarankan mengevaluasi efektivitas latihan *ballhandling* dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A. (2007). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aini, S. (2022). *Peraturan dan Standar Lapangan Bola Basket*. Yogyakarta: Laksana Media.
- Anung, H. I. (2019). *Bola Basket: Teknik Dasar dan Peraturan Permainan*. Bandung: Alfabeta.
- Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M. (2018). Hubungan Motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16-27.
- Asnaldi, A., Syampurma, H., & Sari, P. S. (2021). Kata Jion Training's For Karate Coach. *Jurnal Humanities Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 33-40
- Bafirman & Agus, A. (2017). *Ilmu Kepeleatihan*. Padang: UNP Press.
- Bompa, T. O. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign: Human Kinetics.
- Emral. (2016). *Metodologi Latihan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Harsono, D. (2015). *Latihan dan Prestasi Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Iqroni, D. (2023). *Teknik Ballhandling dalam Permainan Bola Basket*. Surabaya: Lentera Ilmu.
- Isnanto, A. H. (2018). *Dribble Teknik dan Strategi*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Lovita, L., Asnaldi, A., Sepriadi, S., & Sepriani, R. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Siswa putra. *Jurnal JPDO*, 6(4), 34-40.
- Mahendra, G., Neldi, H., Madri, M., & Amra, F. (2022). Hubungan Kelentukan Tubuh dan Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan Dribbling. *Jurnal JPDO*, 5(9), 84-91.
- Malik, A. A., & Rubiana, I. (2019). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nasrullah, A. (2018). *Fisiologi Olahraga dan Latihan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Putri, N. I., & Umar, A. (2020). *Teknik Dasar Permainan Bola Basket*. Bandung: Sportika.
- Rahma, V. A., Yaslindo, Y., Neldi, H., & Amra, F. (2024). Tingkat Keterampilan Dasar Pemain Bolabasket dalam Kegiatan Pengembangan Diri di SMA Pembangunan Laboratorium UNP. *Jurnal JPDO*, 7(3), 100-107.
- Randoka, Y., Atiq, A., & Purnomo, E. (2020). *Model Latihan Ballhandling untuk Pemain Pemula*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Rizhardi, R. (2020). *Permainan Bola Basket: Konsep dan Aplikasi*. Malang: UMM Press.
- Saputra, R. (2020). *Dasar-dasar Permainan Bola Basket*. Medan: Aksara Press.
- Sidik, D. Z., dkk. (2019). *Prinsip-Prinsip*

Latihan Fisik dalam Olahraga. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga RI.

Setiawan, F., & Sudarso. (2016). *Model Pembelajaran Bola Basket untuk Remaja.* Bandung: UPI Press.

Sepriyanto. (2018). *Pengantar Olahraga Bola Basket.* Jakarta: Penabur Ilmu.

Suharno, P. (2018). *Pelatihan Teknik Dasar Bola Basket.* Jakarta: CV Raja Grafindo Persada.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta.

Sumiyarsono. (2002). *Permainan Bola Basket untuk Pemula.* Jakarta: Gramedia Widiasarana.

Widiastuti, S. S. (2019). *Analisis Gerak Teknik Dribble.* Yogyakarta: UNY Press.

Wiguna, I. B. (2017). *Teori dan Praktik Kepelatihan Olahraga.* Denpasar: Pustaka Larasan.