

**PENGARUH LATIHAN *BALLHANDLING* TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA  
DALAM PERMAINAN BOLA BASKET  
(Studi Pada Ekstrakurikuler SMP Negeri 9 Surabaya)**

**Farid Setiawan**

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Surabaya, [farid.stone12@gmail.com](mailto:farid.stone12@gmail.com)

**Sudarso**

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Surabaya

**Abstrak**

Permainan bola basket adalah permainan olahraga yang populer dan mulai digemari oleh masyarakat termasuk pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk sikap mental dan dedikasi sehingga dapat meningkatkan prestasi salah satu cabang olahraga tertentu dalam waktu yang lebih lama. Kegiatan ekstrakurikuler ini sudah berjalan dengan baik namun masih banyak memiliki kendala yang sering terjadi pada pemain saat bertanding seperti: seringnya kehilangan bola pada saat melakukan penyerangan ke daerah lawan, kemampuan *dribbling*, *passing*, dan *shooting* yang tidak akurat, serta postur tubuh yang berada jauh di bawah pemain lawan. Sebelum mempelajari teknik-teknik dasar permainan bola basket yang baik sehingga akan berpengaruh pada permainan, sangat dibutuhkan teknik dasar penguasaan bola (*ballhandling*). 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 *post-test* 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 *post-test* 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  $t_{hitung}$  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  $t_{hitung} < t_{tabel}$  dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05 maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Dari hasil tersebut diperoleh nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $3,393 > 2,042$ ) 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.

**Kata Kunci** : *Ballhandling*, Menggiring Bola, Bola Basket

**Abstract**

Basketball is a physical exercise that became popular and liked by many people, included on the sport lessons and extracurricular in the school. Extracurricular can build mental action and dedication of the human body, so that it can increase an achievement of sport association for a long period. This activity has been ran well, but still has many difficulties that common happen of the player in the competition, such as: the player has lost the ball frequently when he attacked to the enemy zone, dribbling skill, passing, and shooting that inaccurately, also the position of the body that lower from the enemy. Before studying the basic techniques of basketball that gave an influence to the game, it is needed to master the basic technique of the ball (*ballhandling*). This study is aimed to know the influence of ballhandling exercise to the dribbling skill in the basketball and how is the influence of ballhandling exercise to the dribbling skill in the basketball. This study is described in quasi experiment with quantitative approach. The research desain of this study is *One Group Pretest-Posttest Design*. In this desain, there is not control group, and the subject did not mention randomly. The subjects of this study are all the students that join in the extracurricular of basketball in SMP Negeri 9 Surabaya. There are 33 students that consist of 16 male and 17 female. In this study, the data collection techniques was done by giving pre-test, treatment and post-test that conduct in to 4 meeting. The result of this study by using SPSS application (*Statistical*

Package for the Social Sciences) 21 version, it can be known that the result of pre-test from 33 students have 68,91 second, average with deviation standart value 25,873 and variant value 669,398. Mean while, for the result of post-test from 33 students have 74,61 second, average with deviation standart 21,288 and variant value 453,184. Based on SPSS statistic 21 test with standart testing, if the significance value from the calculate value  $t_{count}$  more than  $t_{table}$  with the significance level 5% or 0,05 so  $H_a$  is accepted and  $H_o$  is rejected. Meanwhile, if the significance value from the value  $t_{count} < t_{table}$  with significance level 5% or 0,05 so  $H_o$  is accepted and  $H_a$  is rejected. The result of this study is described as  $t_{count} > t_{table}$  ( $3,393 > 2,042$ ) with significance level 5% or 0,05, so based on the basic of decision interpretation on T-Test Sample Paired Test, it can be concluded that  $H_a$  is accepted and  $H_o$  is rejected. It means that there is significantly from the result of the test after giving treatment with percentage value 8,27% to the students who join extracurricular in SMP Negeri 9 Surabaya.

**Key words** : Ballhandling, Dribbling, Basketball

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu kebutuhan bagi setiap orang dalam melangsungkan kehidupan yang akan menjadikan seseorang mengerti akan harkat dan martabat mereka sendiri. Pendidikan mempunyai maksud untuk mengembangkan segala potensi yang mereka miliki yang sudah diberikan oleh sang Khalik sejak mereka dilahirkan. Potensi-potensi yang mereka miliki tersebut apabila tidak dikembangkan akan menjadi potensi yang terpendam dan sia-sia tanpa bisa dilihat dan dirasakan hasilnya. Melalui proses pendidikan dapat dikembangkan suatu keadaan yang seimbang antara aspek sosial dan aspek individual.

Pendidikan jasmani menekankan aspek pendidikan yang bersifat menyeluruh, meliputi kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir, dan tindakan moral. Pendidikan jasmani merupakan bentuk pembelajaran yang menggunakan aktifitas fisik yaitu belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Sehingga siswa diharapkan mempunyai pengalaman dan keterampilan gerak yang baik. Untuk itu, guru pendidikan jasmani perlu mengetahui informasi tentang keterampilan gerak yang baik secara individu maupun secara keseluruhan di sekolahnya. Untuk mencapai penguasaan keterampilan gerak yang baik tentunya membutuhkan waktu yang lebih dan dilakukan secara berulang-ulang. Apabila kita mengacu pada hal tersebut, tentu saja pelajaran pendidikan jasmani yang diberikan sekolah sangatlah kurang, sehingga kebijakan mengadakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga sebagai aktifitas fisik untuk menambah pengalaman siswa dalam kegiatan olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler juga dapat membentuk sikap mental dan dedikasi sehingga dapat meningkatkan prestasi salah satu cabang olahraga tertentu dalam waktu yang lebih lama.

Dasar pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga terdapat dalam petunjuk pelaksanaan ekstrakurikuler mata pelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Menengah Pertama yang berbunyi, "Mengingat terbatasnya jumlah jam pelajaran setiap minggu yang tersedia dalam program

kurikuler pada kelas VII dan VIII serta tidak adanya program kurikuler untuk kelas IX perlu disusun program ekstrakurikuler yang dilaksanakan di luar jam sekolah". Menurut Depdiknas (2004: 1) dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa. Program ekstrakurikuler diperuntukan bagi siswa yang ingin mengembangkan bakat dan kegemaran cabang olahraga serta lebih membiasakan hidup sehat.

Permainan bola basket adalah permainan olahraga yang populer dan mulai digemari oleh masyarakat termasuk pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah. Pada dasarnya, bola basket adalah permainan beregu namun para pemain juga dituntut untuk dapat bermain secara individu. Untuk mendapatkan prestasi yang optimal dalam permainan bola basket, selain setiap pemain harus memiliki kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, ketepatan, daya tahan juga harus menguasai keterampilan dasar bermainnya.

Prestasi semata-mata tidak ditentukan oleh kemahiran dalam penguasaan teknik, namun juga ditentukan oleh persiapan melalui latihan maksimal secara sistematis dan berkelanjutan. Rendahnya prestasi olahraga yang dicapai oleh SMP Negeri 9 Surabaya, khususnya pada cabang olahraga bola basket merupakan salah satu akibat dari kurangnya beberapa faktor yang mendukung prestasi tersebut, sehingga berakibat pada rendahnya kemampuan fisik, teknik, dan taktik yang akan berdampak pada mental para pemain.

Menurut pengamatan penulis selama menjadi asisten pelatih dalam *event* JRBL 2015, kegiatan ekstrakurikuler yang ada memiliki daya tarik yang sangat baik, terutama kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola basket. Kegiatan ekstrakurikuler bola basket sangat disenangi siswa karena olahraga ini merupakan salah satu olahraga yang dapat membawa nama baik sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler ini sudah berjalan dengan baik namun masih banyak memiliki kendala yang sering terjadi pada pemain saat bertanding seperti: seringnya kehilangan bola pada saat melakukan penyerangan ke daerah lawan, kemampuan *dribbling*, *passing*, dan *shooting* yang tidak akurat, serta postur tubuh yang berada jauh di bawah pemain lawan.

Sebelum mempelajari teknik-teknik dasar permainan bola basket yang baik sehingga akan berpengaruh pada permainan, sangat dibutuhkan teknik dasar penguasaan bola (*ballhandling*). *Ballhandling* merupakan teknik dasar keterampilan memainkan bola yang ditujukan agar pemain memiliki kemampuan mengenali bola, menguasai dan memainkan bola sehingga teknik dasar yang lain dapat dilakukan dengan baik (Mochamad Arifin, 2004: 39).

Setelah seorang pemain dapat menjiwai olahraga tersebut dengan keahlian penguasaan bola juga dibutuhkan penguasaan teknik bermain yang baik, maka teknik-teknik dasar perlu dikuasai atau dipelajari terlebih dahulu, karena kemampuan teknik dalam bermain sangat mendukung dalam meningkatkan keterampilan. Diantara keterampilan dalam permainan bola basket, kemampuan *dribbling*, *passing*, *pivot*, *steal* dan *shooting* juga merupakan hal penting dalam mengembangkan seorang pemain basket. Ini merupakan keterampilan dasar yang harus dikembangkan dan dimiliki oleh pemain serta diberikan dalam situasi latihan (Imam Sodikun, 1992: 69).

Dengan adanya pendapat-pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa latihan *ballhandling* sangat berguna untuk mendukung siswa dalam menguasai teknik-teknik dasar bola basket dalam melatih kemampuan *dribbling*, *passing*, dan *shooting* dalam bermain. Karena *dribbling*, *passing*, dan *shooting* merupakan teknik dasar bermain bola basket.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang Pengaruh Latihan *Ballhandling* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Bola Basket Siswa SMP Negeri 9 Surabaya.

Diantara keterampilan dalam permainan bola basket, hal yang paling penting dalam mengembangkan seorang pemain bola basket ialah *dribble*. Oliver, (2007: 49) mengatakan bahwa "*dribble* merupakan teknik yang pertama kali harus diperkenalkan kepada para pemain, karena *dribble* merupakan keterampilan yang penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam bola basket". Sedangkan menurut Imam Sodikun, (1992: 57) menjelaskan bahwa "cara menggiring bola yang benar adalah dengan menggunakan satu tangan (kiri atau kanan) atau keduanya secara bergantian". *Dribble* merupakan gerakan menggiring bola dengan cara

membawa lari bola ke segala arah dan memantulkan bola ke lantai sesuai dengan peraturan yang bertujuan untuk mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan (Nuril Ahmadi, 2007: 17).

Penguasaan bola merupakan dasar keterampilan setiap individu untuk dapat memberikan penampilan terbaiknya, karena dalam permainan bola basket sangat menuntut kemampuan dalam penguasaan bola. *Ballhandling* juga termasuk latihan *aerobic*, karena pada permainan bola basket salah satu energinya adalah *aerobic*. Mochamad Arifin, (2004: 39) mengatakan bahwa "sebelum mempelajari teknik bermain *dribbling*, *passing* dan *shooting* perlu terlebih dahulu diajarkan *ballhandling* (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 Danny Kosasih, (2008: 18), *ballhandling* 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".

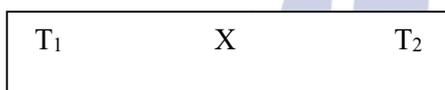
Menurut Mochamad Arifin, (2004: 39) "*ballhandling* (penguasaan bola) merupakan kemampuan untuk mengenali, menguasai dan memainkan bola sehingga teknik-teknik dasar lain dapat dilakukan dengan baik" sedangkan "*dribble* adalah pergerakan bola hidup yang disebabkan seorang pemain yang menguasai bola dengan melempar, menepis, menggelindingkan bola ke lantai atau di sengaja melempar ke papan pantul (Peraturan Resmi Bola Basket, 2012: 28).

Menurut Imam Sodikun, (1992: 45) "Latihan adalah suatu kegiatan mengulang-ulang gerakan yang benar sampai memperoleh gerakan yang disebut terampil". Sedangkan menurut Harsono dalam M. Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifuddin, (1996: 126) "latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya". Dari sisi teori pendidikan, proses peningkatan prestasi ini terjadi karena perencanaan dan cara mempengaruhi yang diarahkan secara khusus pada peningkatan kemampuan manusia seutuhnya. Jadi latihan dengan pengertian tersebut bisa dilakukan di sekolah, di olahraga rekreasi dan fitness, di olahraga pencegahan dan rehabilitasi, serta di olahraga prestasi. Dari hal tersebut terungkap fakta bahwa proses mencapai jenjang prestasi puncak memerlukan waktu yang panjang dan perjuangan yang berat, sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuni untuk mencapai suatu standar yang telah ditentukan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui sebab-akibat antar variabel (Maksum, 2012: 65). Sedangkan penelitian semu adalah penelitian yang tidak dapat memenuhi 4 hal berikut, yaitu adanya *pre-test* dan *post-test* sebagai ukuran keberhasilan, perlakuan, kelompok kontrol dan randomisasi (Maksum, 2012: 67). Dalam penelitian ini hanya memenuhi 2 hal yaitu perlakuan dan ukuran keberhasilan. Penelitian ini akan mencari pengaruh dengan adanya perlakuan.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Desain penelitian merupakan sebuah rancangan bagaimana suatu penelitian akan dilakukan (Maksum, 2012: 95).



Keterangan:

- T<sub>1</sub> : *Pretest*
- X : *Treatment* (Perlakuan)
- T<sub>2</sub> : *Posttest*

(Maksum, 2012: 97)

Waktu Penelitian ini dilaksanakan 26 kali pertemuan dengan durasi 120 menit setiap pertemuan

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti, yang nantinya akan dikenai generalisasi. Generalisasi adalah suatu cara pengambilan kesimpulan terhadap kelompok individu atau objek yang luas berdasarkan data yang diperoleh dari sekelompok individu atau objek yang lebih sedikit (Maksum, 2012: 53)

Sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti, maka dalam penelitian ini yang akan dijadikan populasi 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.

Menurut Maksum (2012: 29), variabel adalah suatu konsep yang memiliki variabilitas atau keragaman yang menjadi fokus penelitian. Sedangkan konsep adalah abstraksi atau penggambaran dari suatu fenomena atau gejala tertentu. Variabel dapat digolongkan menjadi dua, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah yang mempengaruhi, sementara variabel terikat adalah yang dipengaruhi (Maksum, 2012: 30). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu variabel bebas (*ballhandling*) dan variabel terikat (kemampuan menggiring bola).

### a. *Ballhandling* (penguasaan bola)

*Ballhandling* merupakan dasar keterampilan setiap individu untuk dapat memberikan penampilan terbaiknya, karena dalam permainan bola basket sangat menuntut kemampuan dalam pengenalan dan penguasaan bola sehingga teknik-teknik dasar bola basket dapat dilakukan dengan baik.

### b. Kemampuan menggiring (*dribble*)

Kemampuan *dribble* merupakan kemampuan mempraktikkan keterampilan teknik dasar yang harus dikembangkan dan berguna untuk menumbuhkan dan meningkatkan kepercayaan diri yang dapat diukur menggunakan tes *dribble zig-zag* melewati *cone*.

Menurut Maksum (2012: 137), instrumen merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data ada dua kategori, yaitu tes dan non- tes. Dalam penelitian ini menggunakan kategori tes dalam pengumpulan data. Tes adalah sebuah prosedur yang sistematis dan objektif untuk memperoleh data atau keterangan yang diinginkan dengan cara yang relatif tepat. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan bentuk tes dari Rahantoknam, sebagai berikut:



Gambar.1 Tes *Dribbling*

#### 1. Petugas terdiri dari:

- a. 1 orang *timer*
- b. 1 orang pencatat *score*/ pengawas lintasan

#### 2. Test *Dribble*:

- a. *Testee* melakukan giringan bola secepat-cepatnya (*speed dribble*) melewati rintangan.
- b. Giringan bola ditentukan oleh jarak tempuh.
- c. *Score* adalah waktu tempuh.

#### 3. Pelaksanaan Tes *Dribble*:

- a. *Testee* menggiring bola secepat-cepatnya diawali dari garis *start* melintasi rintangan hingga kembali ke garis *finish* pada satu kali jarak tempuh.
- b. Jarak tempuh giringan bola *testee* dibatasi oleh garis pembatas berjarak 1 meter dari berdirinya rintangan.
- c. Apabila *testee* pada kesempatan menggiring bola melakukan kesalahan dengan keluarnya bola dari batas ruang giringan bola maka kesempatan tersebut dianggap gagal.
- d. *Testee* mengawali giringan bola dari garis *start* melalui sisi kanan.

- e. *Tester* mencatat waktu tempuh yang dicapai dari 3 kali kesempatan untuk mendapatkan waktu terbaik sebagai *score testee*.

(Rahantoknam, 2006: 66)

**4. Alat, Perlengkapan, Petugas, dan Pengawas:**

- a. Pengawas
- b. Pencatat waktu
- c. Lapangan
- d. *Stopwatch*
- e. Meteran
- f. Kursi atau *cone*
- g. Peluit
- h. Bola Basket
- i. Alat-alat tulis

Dalam penelitian ini rumus yang digunakan untuk menganalisis data diantaranya adalah:

1. *Mean*
2. Standar Deviasi
3. Varian
4. Uji normalitas (*Chi Square*)
5. Uji T
6. Persentase

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**Hasil Penelitian**

Untuk mencapai tujuan penelitian yang berjudul pengaruh latihan *ballhandling* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket studi pada ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 9 Surabaya tahun 2016 dilakukan pengumpulan data. Data yang diperoleh merupakan hasil tes keterampilan menggiring bola di dalam penelitian.

Sesuai dengan rancangan penelitian dalam bab ini akan dilakukan analisis dan pembahasan data yang diperoleh dalam penelitian ini, analisis data dilakukan terhadap hasil tes menggiring sebagai variabel terikat. Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan tujuan hipotesis yang diajukan sebelumnya.

**Deskripsi Data**

Pada deskripsi data ini akan dibahas tentang rata-rata, standar deviasi, varian dari hasil *dribble* bola basket pada saat *pre-test* dan *post-test* pembahasan *dribble* bola basket dengan perlakuan latihan *ballhandling*.

**Tabel 1. Hasil Uji Statistik Deskriptif**

Variabel	Siswa	Mean	Std. Deviasi	Varian
<i>Pre-test</i>	33	68,91	25,873	669,398
<i>Post-test</i>	33	74,61	21,288	453,184

Berdasarkan hasil penghitungan menggunakan program komputer SPSS (*Statistical Package for the*

*Social Sciences*) versi 21, maka dapat diketahui bahwa hasil *pre-test* dari 33 siswa memiliki rata-rata 68,91 detik, nilai standar deviasi 25,873 dan nilai varian 669,398. Sedangkan untuk hasil *post-test* dari 33 siswa memiliki rata-rata 74,61 detik, nilai standar deviasi 21,288 dan nilai varian 453,184.

Berdasarkan hasil tabel 1 terlihat bahwa ada pengaruh latihan *ballhandling* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket. Hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata, standar deviasi dan varian antara *pre-test* dan *post-test*.

**Uji Normalitas**

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah data yang dianalisis berdistribusi normal atau tidak, maka dapat diuji menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*. Berdasarkan perhitungan SPSS *statistic 21 test* dengan ketentuan pengujian jika nilai signifikansi dari nilai hitung  $P_{value}$  lebih kecil dari nilai  $\alpha$  (5%) atau 0,05 maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Sedangkan jika nilai signifikan dari nilai hitung  $P_{value}$  lebih besar dari nilai  $\alpha$  (5%) atau 0,05 maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

**Tabel 2. Uji Normalitas**

Variabel	Mean	P value	Uji Kenormalan
<i>Pre-test</i>	68,91	0,099	Normal
<i>Post-test</i>	74,61	0,157	Normal

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi untuk *pre-test* sebesar 0,099, sedangkan nilai signifikansi *post-test* sebesar 0,157. Karena nilai signifikansi *pre-test* dan *post-test* > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data keterampilan gerak siswa berdistribusi normal.

**Uji Hipotesis**

**Uji Beda rata-rata (Uji T)**

Uji beda rata-rata ini dilakukan untuk menyelidiki apakah ada pengaruh dalam pemberian latihan *ballhandling* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket pada peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 9 Surabaya yang dilihat dari hasil perhitungan tes *dribble zig-zag*.

**Tabel 3 Uji T**

Variabel	Mean	Std. Deviasi	T	Df	Sig
<i>Pre-test</i>	-5,697	9,645	-3,393	32	0,002
<i>Post-test</i>					

Berdasarkan hasil perhitungan dalam tabel di atas  $t_{hitung}$  sebesar 3,393 sedangkan nilai  $t_{tabel}$  sebesar 2,042. Dan nilai  $P_{value}$  sebesar  $0,002 < 0,05$ , maka sesuai dasar pengambilan keputusan dalam Uji Paired Sample T-Test, dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang artinya ada pengaruh yang signifikan dari hasil tes setelah pemberian perlakuan pada ekstrakurikuler bola

basket SMP Negeri 9 Surabaya. Berdasarkan dari hasil perhitungan peningkatan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pada keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket sebesar 8,27% setelah diberikan perlakuan latihan *ballhandling*.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab IV, maka dapat dikemukakan simpulan sebagai berikut:

1. Adanya pengaruh yang signifikan dari latihan *ballhandling* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket. Dibuktikan dengan hasil  $t_{hitung} 3,393 > t_{tabel} 2,042$  dengan taraf signifikan 0,05.
2. Pengaruh latihan *ballhandling* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket mencapai ketuntasan sebesar 8,27%.

### Saran

Adapun saran-saran yang dapat dikemukakan sesuai hasil penelitian, pembahasan, dan simpulan yang telah diuraikan adalah:

1. Bagi pelatih bola basket agar dapat memberikan materi yang tepat dan penyusunan program latihan khususnya untuk melatih keterampilan menggiring yang didukung oleh materi lainnya guna meningkatkan teknik dasar bola basket sehingga dapat mendukung dalam memperoleh poin.
2. Bagi atlet agar dapat mengembangkan kemampuan bermain bola basket dalam melakukan keterampilan menggiring bola khususnya berdasarkan analisa dalam penelitian ini.
3. Bagi dosen atau guru pendidikan jasmani dan olahraga agar dapat lebih memperhatikan faktor-faktor dan variabel lain yang dapat meningkatkan keterampilan menggiring dalam permainan bola basket.
4. Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan dapat meneliti dengan jumlah populasi serta sampel yang lebih banyak dan berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Intermedia.
- Arifin, Mochamad. 2004. *Metode Pelatihan Bola Basket Dasar*. Surabaya: Diktat.
- Depdiknas. 2004. *Kurikulum Berbasis Kompetensi Pendidikan Pra Sekolah, Dasar, dan Menengah Ketentuan Umum*. Jakarta: Depdiknas

FIBA 2012. Terjemahan PP PERBASI *Peraturan Resmi Permainan Bola Basket*. Tanpa Penerbit.

Garber CE, Blismer. 2011. *Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise*. Medical science and sports exercise journal.43 (7) : 1334-59.

Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball, First Step To Win*. Semarang: Karangturi Media.

Maksum, Ali. 2007. *Diktat Statistik dalam Olahraga*. Surabaya: Tanpa Penerbit.

Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Oliver, Jon. 2007. *Dasar-dasar Bola Basket*. Jakarta: Pakar Raya.

Rahantoknam. 2006. *Parameter Test SMP/SMA Ragunan: Deputi Bidang Peningkatan Prestasi Dan IPTEK Olahraga Kementerian Negara Pemuda Dan Olahraga*.

Sodikun, Imam. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdiknas.

Tim. 2014. *Panduan Penulisan Skripsi Universitas Negeri Surabaya*. Surabaya: Unesa University Press

Wiarso, Giri. 2015. *Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan dan Kebugaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Yusuf, Hadisasmata dan Syarifuddin, Aip. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pendidikan Tenaga Akademik.