

THE EFFECT OF BALLHANDLING DRILLS TOWARD DRIBBLING SKILLS (DRIBBLING) IN THE BASKETBALL PLAYERS TEAM OF CHICKEN SOUP PEKANBARU

Meiza Ihsan¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO², Kristi Agust, S.Pd, M.Pd³

Email:meiza.ihsan30@gmail.com,Ramadi@yahoo.com, kristi.agust@yahoo.com

No HP :082388534466

*Sports Coaching Education Studies Program
Faculty of Teacher Training and Education
University of Riau*

Abstract: *Issues raised in this research is that the dribbling skills down yet so good. This is evident from some of the matches have been followed as in the basketball game between clubs in Pekanbaru, as well as in test matches against other clubs in Pekanbaru. Chicken Soup basketball team Pekanbaru when dribbling is not so optimal, such as often loses control of the ball when dribbling to carry out attacks and often find it difficult to pass an opponent because of a lack of skills in dribbling. This research is an experimental treatment (Experimental), the population in this research is a team of basketball players of Chicken Soup Pekanbaru. The sample in this research is a population which numbered 15 people. The Data collection techniques in the can from the pre-test and post-test. The instruments used in this research is the Dribble Control Test, which aims to measure the skills of dribbling. As the independent variable is ballhandling drills (X), while the dependent variable is dribbling skills (dribbling) (Y). After that, the data is processed with statistical, normality test with Liliefors test at significant level 0,05 α . Data from normal distribution with L_{hitung} pree-test 0.1199 and L_{tabel} 0.220, while post-test L_{hitung} 0.1320 and L_{tabel} 0.220. The Hypothesis is contained ballhandling drills influence on dribbling skills (dribbling). Based on t test analysis produces T_{hitung} of 24.32 and 1,761 T_{tabel} means $Thitung > Ttabel$. It can be concluded that H_a is accepted, it can be concluded that there is a significant effect of ballhandling drills toward dribbling skills (dribbling) in the basketball players team of Chicken Soup Pekanbaru.*

Key Words : *Ballhandling drills, dribbling, basketball*

**PENGARUH LATIHAN BALLHANDLING TERHADAP
KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA (DRIBBLING) PADA
PEMAIN BOLA BASKET TIM CHICKEN SOUP PEKANBARU**

Meiza Ihsan¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO², Kristi Agust, S.Pd, M.Pd³

Email :meiza.ihsan30@gmail.com,Ramadi@yahoo.com,kristi.agust@yahoo.com

No HP :082388534466

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah bahwa keterampilan menggiring bola belum begitu baik. Hal ini terlihat dari beberapa kali pertandingan yang pernah diikuti seperti pada pertandingan bola basket antar klub se Pekanbaru, begitu juga dalam pertandingan uji coba melawan klub lainnya di Pekanbaru. Tim bola basket *Chicken Soup* Pekanbaru pada saat menggiring bola belum begitu optimal seperti seringnya kehilangan penguasaan bola ketika menggiring bola untuk melakukan serangan, seringnya mengalami kesulitan untuk melewati lawan karena kurangnya keterampilan menggiring bola. Jenis penelitian ini adalah penelitian dengan perlakuan percobaan (*Eksperimental*), populasi dalam penelitian ini adalah pemain bola basket tim *Chicken Soup* Pekanbaru. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan data di dapat dari *pre-test* dan *post-test*. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *Control Dribble Test*, yang bertujuan untuk mengukur keterampilan *dribbling*. Sebagai variabel bebas adalah latihan *ballhandling* (X) sedangkan variabel terikatnya adalah keterampilan menggiring bola (*dribbling*) (Y). Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji *liliefors* pada taraf signifikan $0,05\alpha$. Data hasil berdistribusi normal dengan $L_{hitung\ pree-test}$ 0,1199 dan L_{tabel} 0,220, sedangkan $L_{hitung\ post-test}$ 0,1320 dan L_{tabel} 0,220. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat pengaruh latihan *ballhandling* terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 24,32 dan T_{tabel} 1,761 berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *ballhandling* terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada pemain bola basket tim *Chicken Soup* Pekanbaru.

Kata kunci : Latihan *ballhandling*, menggiring bola, bola basket

PENDAHULUAN

Sebagian besar masyarakat Indonesia menyadari bahwa pemeliharaan kesehatan sangat diperlukan selama manusia masih menghendaki hidup sehat jasmani dan rohani. Hal ini terbukti dengan berlomba-lombanya masyarakat Indonesia melakukan kegiatan olahraga dengan menyelenggarakan kompetisi yang bersifat daerah, nasional, maupun internasional serta pada hari-hari libur di lapangan serta tempat-tempat yang memungkinkan kegiatan olahraga. Dalam perkembangannya, olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik tubuh agar tetap bersemangat dalam melakukan kegiatan sehari-hari serta berkemampuan untuk berprestasi dengan baik. Hal ini sesuai dengan tujuan dari olahraga yang dinyatakan oleh Yusuf Hadisasma dan Aip Syarifuddin (1996 : 4) yaitu “kegiatan olahraga bertujuan untuk dapat mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, yang pada hakikatnya untuk memenangkan suatu pertandingan atau perlombaan”.

Di Indonesia olahraga dimasyarakatkan tidak hanya sebagai kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal ini dijelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB II Pasal 4 dijelaskan sebagai berikut: keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Prestasi dalam olahraga 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 masyarakat kita, 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. Di antara sekian banyak macam jenis dan cabang olahraga, misalnya sepak bola, bola basket, bola voli, atletik, dan lain sebagainya, sebagian besar membutuhkan beberapa kondisi fisik dan teknik yang baik untuk mendukung seseorang menjadi seorang atlet dan pemain yang profesional dalam olahraga tersebut, khususnya pada olahraga bola basket.

Menurut Jon Oliver (2004:vii), Bola Basket adalah salah satu olahraga paling populer di dunia. Penggemarnya yang berasal dari segala usia merasakan bahwa bola basket adalah olahraga menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur dan menyehatkan. Keterampilan-keterampilan perseorangan seperti tembakan, umpan, dribble dan rebound, serta kerja sama tim untuk menyerang atau bertahan, adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini.

Berprestasi di bidang olahraga khususnya permainan dan olahraga bola basket tidaklah sulit, semua orang mempunyai peluang untuk berprestasi, kuncinya adalah pertama, menyukai permainan dan olahraga bola basket dengan sebenarnya. Kedua, mau belajar dan terus belajar untuk menjadi yang terbaik dengan bimbingan dari pelatih. Ketiga, serius dalam berlatih karena keseriusan adalah pondasi untuk keberhasilan. Keempat, sering mengikuti berbagai pertandingan dan kompetisi untuk mengasah kemampuan diri. Kelima, kesiapan mental dan mengutamakan kerja sama tim dari pada individual. Apabila kelima item diatas dilakukan dengan baik maka

akan memberi peluang besar untuk memperoleh prestasi terbaik (Muhammad Muhyi Faruq, 2007:8).

Menurut pengamatan penulis dalam kegiatan pelatihan bola basket pada sebuah klub yang ada di Pekanbaru yaitu Chicken Soup Basketball, berjalan dengan baik hanya saja ada sebuah masalah yang ditemukan dalam kegiatan pelatihan tersebut terutama pada saat mengikuti sebuah kompetisi. Tepatnya pada kompetisi terakhir yang diikuti yaitu Sanjaya Cup yang diadakan di GOR Tribuana Pekanbaru, klub ini mengalami kekalahan. Pada saat pertandingan kelihatan para pemainnya mengalami kesulitan ketika hendak melewati lawan, terutama lawan yang menggunakan taktik bertahan *man to man*, akibatnya para pemain sering gagal dan mengalami kehilangan penguasaan bola ketika melakukan serangan terhadap lawan. Hal ini diduga karena kurangnya kemampuan penguasaan bola dan keterampilan menggiring bola yang kurang bagus. Sedangkan dalam permainan bola basket untuk memecahkan taktik bertahan *man to man* sangatlah diperlukan keterampilan menggiring bola yang bagus agar bisa melewati lawan dibanding taktik bertahan *zone defense*.

Dalam permainan olahraga bola basket, sebelum mempelajari teknik-teknik dasar permainan bola basket yang baik sehingga akan berpengaruh pada permainan, sangat dibutuhkan teknik dasar penguasaan bola (*ballhandling*). *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” Danny Kosasih (2007 : 18). Sedangkan 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”. Dengan adanya pendapat-pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa latihan *ballhandling* sangat berguna untuk mendukung seseorang dalam menguasai teknik-teknik dasar bola basket dalam melatih keterampilan *dribbling*, *passing*, dan *shooting*.

Untuk memiliki kemampuan penguasaan bola yang baik saat menggiring bola basket, dapat menggunakan beberapa bentuk metode latihan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*, namun peneliti lebih tertarik untuk menggunakan metode latihan *ballhandling* karena belum pernah menggunakannya, jadi peneliti ingin membuktikan seberapa besar pengaruh latihan *ballhandling* ini terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*).

Oleh karena itu, maka peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Ballhandling* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola (*DRIBBLING*) Dalam Permainan Bola Basket Pada Pemain Chicken Soup Basketball Pekanbaru”.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rancangan penelitian One-Group Pretest-Posttest Design. Dimana dalam desain ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat di ketahui lebih akurat, karna dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Sugiyono (2012: 74).

Adapun kerangka dari rancangan penelitian adalah sebagai berikut :



Ketrerangan:

O1 = Nilai Pre-test (sebelum diberikan diklat)

X = Perlakuan

O2 = Nilai Pos-test (setelah diberikan diklat)

Populasi dalam penelitian ini adalah tim bola basket Chicken Soup Pekanbaru, yang berjumlah sebanyak 15 orang. Sampel secara sederhana diartikan bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam suatu penelitian. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:107) Bahwa “jika populasi subjeknya kurang dari 100 orang, lebih baik dari semua populasi dijadikan sampel”. Data yang diinginkan dalam penelitian ini adalah dilakukan dua kali tes yaitu tes awal (*pree-test*) *control dribble test* sebelum melakukan latihan *ballhandling* dan tes akhir (*post-test*) *control dribble test* setelah melakukan latihan *ballhandling* 16 kali pertemuan, dari tanggal 30 agustus 2016 sampai 9 oktober 2016. Sampel berjumlah sebanyak 15 orang pemain dari tim Chicken Soup Pekanbaru.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kuantitas melalui tes sebelum dan sesudah memberikan perlakuan latihan *ballhandling*. Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 15 orang pemain dari tim Chicken Soup Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *ballhandling* yang dilambangkan dengan (X) sebagai variabel bebas, sedangkan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) dilambangkan dengan (Y) sebagai variabel terikat.

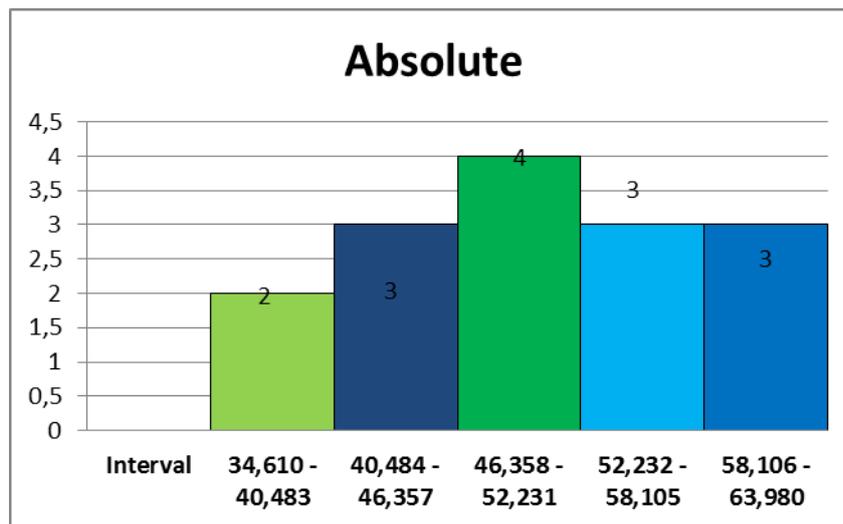
Data Hasil Pre-Test Passing Bawah

Berdasarkan analisis terhadap data tes awal, maka Pengaruh latihan *ballhandling* terhadap keterampilan *dribbling* pada tim bola basket Chicken Soup Pekanbaru menunjukkan hasil sebagai berikut: skor tertinggi 63,980, skor terendah 34,610, dengan rata-rata 50,004 , standar deviasi 9,018, data analisis *pree-test* dapat dilihat pada tabel 2. sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pre-Test *Control Dribble Test*

No	Nilai Interval Data Hasil <i>Pre-test Control Dribble Test</i>		
	Kelas <i>Interval</i>	<i>Frequency Absolute</i>	<i>Frequency Relative</i>
1	34,610 – 40,483	2	13.33%
2	40,484 – 46,357	3	20.00%
3	46,358 – 52,231	4	26.67%
4	52,232 – 58,105	3	20.00%
5	58,106 – 63,980	3	20.00%
Jumlah Sampel (Σn)		15	100%

Berdasarkan tabel frekuensi diatas ternyata hanya 2 orang dengan rentang interval 34,610 – 40,484 dengan kategori kurang sekali, kemudian 3 orang dengan rentangan interval 40,485 – 46,358 dengan kategori kurang, selanjutnya 4 orang dengan rentangan interval 46,359 – 52,232 dengan kategori cukup, pada rentang interval 52,233 – 58,106 ada 3 orang dengan kategori baik dan 3 orang dengan rentangan interval 58,107 – 63,980 dengan kategori baik sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram dibawah ini:



Gambar 1. Histogram Hasil *Pre-Test*

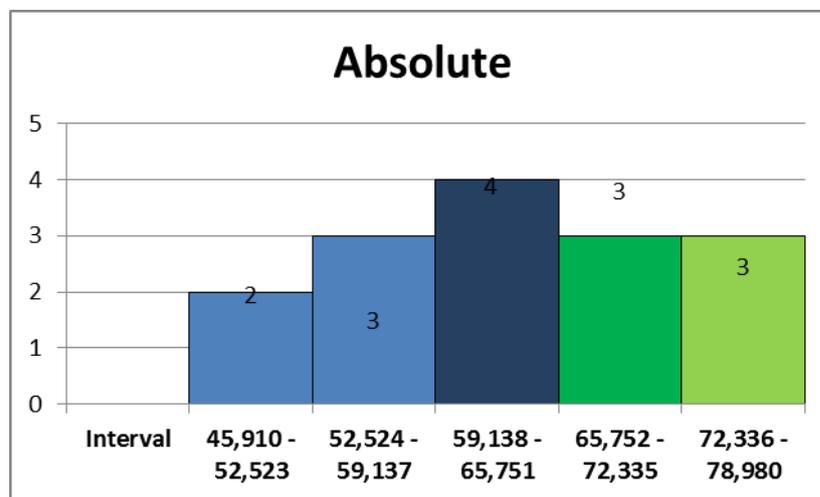
Data hasil *Post-Test Control Dribble Test*

Berdasarkan analisis terhadap data tes akhir maka, Pengaruh latihan passing bawah terhadap kemampuan passing bawah pada tim bola voli putri SMP Negeri 24 Pekanbaru menunjukkan hasil sebagai berikut: skor tertinggi 78,980, skor terendah 45,910, dengan rata-rata 62,893, standar deviasi 10,776, data analisis *post-test control dribble test* dapat dilihat pada tabel 3. sebagai berikut :

Table 2: Distribusi Fekuensi Data *Post-test Control Dribble Test*

No	Nilai Interval Data Hasil <i>Post test Control Dribble Test</i>		
	Kelas <i>Interval</i>	<i>Frequency Absolute</i>	<i>Frequency Relative</i>
1	45,910 – 52,523	2	13.33%
2	52,524 – 59,137	3	20.00%
3	59,138 – 65,751	4	26.67%
4	65,752 – 72,335	3	20.00%
5	72,336 – 78,980	3	20.00%
Jumlah Sampel (Σn)		15	100%

Berdasarkan tabel frekuensi diatas ternyata hanya 2 orang dengan rentang interval 45,910 – 52,524 dengan kategori kurang sekali, kemudian 3 orang dengan rentangan interval 52,525 – 59,138 kurang, sedangkan pada rentang interval 59,139 – 65,752 ada 4 orang dengan kategori cukup, selanjutnya 3 orang dengan rentangan interval 65,753 – 72,336 dengan kategori baik, dan 3 orang dengan rentangan interval 72,337 – 78,980 dengan kategori baik sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:

**Gambar 2. Histogram Hasil *Post-Test***

Uji Normalitas

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji lilliefors. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini, dan perhitungan lengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

Tabel 3. Uji normalitas data dengan uji lilliefors

No	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1	<i>Control Dribble Test</i> (awal)	0.1199	0.220	Normal
2	<i>Control Dribble Test</i> (akhir)	0.1320		Normal

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil Lo lebih kecil dari Lt, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Pengujian Hipotesis

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalahnya yaitu : “Terdapat pengaruh latihan *ballhandling* (X) yang signifikan dengan keterampilan menggiring bola (Y) . berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 24,32 dan T_{tabel} 1,761. Berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak H_a diterima.

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini menggunakan hipotesis statistik yaitu : H_a : Terdapat pengaruh latihan *ballhandling* yang signifikan (X) terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) (Y) pada pemain bola basket tim Chicken Soup Pekanbaru.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *ballhandling* yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) padapemain bola basket tim Chicken Soup Pekanbaru. Taraf α 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Pembahasan

Menurut pengamatan penulis dalam kegiatan pelatihan bola basket pada sebuah klub yang ada di Pekanbaru yaitu Chicken Soup Basketball, berjalan dengan baik hanya saja ada sebuah masalah yang ditemukan dalam kegiatan pelatihan tersebut terutama pada saat mengikuti sebuah kompetisi. Tepatnya pada kompetisi terakhir yang diikuti yaitu Sanjaya Cup yang diadakan di GOR Tribuana Pekanbaru, klub ini mengalami kekalahan. Pada saat pertandingan kelihatan para pemainnya mengalami kesulitan ketika hendak melewati lawan, terutama lawan yang menggunakan taktik bertahan *man to man*, akibatnya para pemain sering gagal dan mengalami kehilangan penguasaan bola ketika melakukan serangan terhadap lawan. Hal ini diduga karena kurangnya kemampuan penguasaan bola dan keterampilan menggiring bola yang kurang bagus. Sedangkan dalam permainan bola basket untuk memecahkan taktik bertahan *man*

to man sangatlah diperlukan keterampilan menggiring bola yang bagus agar bisa melewati lawan dibanding taktik bertahan *zone defense*.

Dalam permainan olahraga bola basket, sebelum mempelajari teknik-teknik dasar permainan bola basket yang baik sehingga akan berpengaruh pada permainan, sangat dibutuhkan teknik dasar penguasaan bola (*ballhandling*). *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” Danny Kosasih (2007 : 18). Sedangkan 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”. Dengan adanya pendapat-pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa latihan *ballhandling* sangat berguna untuk mendukung seseorang dalam menguasai teknik-teknik dasar bola basket dalam melatih keterampilan *dribbling*, *passing*, dan *shooting*.

Untuk memiliki kemampuan penguasaan bola yang baik saat menggiring bola basket, dapat menggunakan beberapa bentuk metode latihan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*, namun peneliti lebih tertarik untuk menggunakan metode latihan *ballhandling* karena belum pernah menggunakannya, jadi peneliti ingin membuktikan seberapa besar pengaruh latihan *ballhandling* ini terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*).

Dalam penerapan latihan *ballhandling* peneliti berpedoman pada program latihan yang telah disusun dan dipersiapkan untuk setiap pertemuan latihan, sebelum peneliti menerakan latihan, peneliti terlebih dahulu memberikan penjelasan tata cara pelaksanaan gerakan latihan sampai akhir, namun pada kenyataannya masih terdapat kendala dalam proses latihan seperti:

1. Adanya sebagian sampel kurang tepat dalam melakukan latihan *ballhandling* dalam penelitian.
2. Pada saat melakukan penelitian cuaca kurang menentu terkadang panas dan terkadang hujan, tetapi peneliti tetap melanjutkan setelah cuaca cerah.
3. Masih ada sampel yang tidak hadir pada jadwal latihan.
4. Peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap sampel namun masih ada sampel yang kurang serius dalam melakukan latihan *ballhandling*.

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokkan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: pengaruh latihan *ballhandling* terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) padapemain bola basket tim Chicken Soup Pekanbaru. ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan terdapat pengaruh latihan *ballhandling* yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) padapemain bola basket tim Chicken Soup Pekanbaru.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar **24,32** dan t_{tabel} **1,761**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dari hasil uji t setelah dihitung dasar terdapat perbedaan angka yang meningkat atau naik sebesar **12,89** dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *ballhandling* (X) dengan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) (Y) pada pemain bola basket tim Chicken Soup Pekanbaru.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini penulis dapat memberikan saran kepada pembaca sebagai berikut :

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan keterampilan menggiring bola (*dribbling*).
2. Bagi peneliti, sebagai bahan masukan untuk penelitian lebih lanjut dan dalam ruang lingkup sampel yang lebih banyak dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.
3. Pelatih dapat memberikan latihan *ballhandling* kepada atlitnya untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola.
4. Atlit dapat memperhatikan dan menerapkan latihan *ballhandling* untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Danny Kosasih. (2007). *Fundamental Basketball First Step To Win*. Jakarta: Karmedia.
- Jon Oliver. (2004). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Rayu Pustaka.
- Mochamad Arifin. (2004). *Metode Pelatihan Bola Basket Dasar*. Surabaya: Diktat.
- Muhammad Muhyi Faruq. (2007). *Meingkatkan Kecerdasan Kinestika*. Surabaya: PT. Grasindo.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.