



---

## **LATIHAN BALL HANDLING TERHADAP KEMAMPUAN LAY-UP SHOOTING PESERTA DIDIK KELAS 7 SMPN 7 MAKASSAR**

**Siti Aisyahra Pragita<sup>1</sup>, Arifuddin Usman<sup>2</sup>, Sri Sunarlin<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: [sitiaisyahrapragita@gmail.com](mailto:sitiaisyahrapragita@gmail.com)

<sup>2</sup> PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: [arifuddin.usman@unm.ac.id](mailto:arifuddin.usman@unm.ac.id)

<sup>3</sup> PJKR, UPT SPF SMP Negeri 7 Makassar

Email: [srisunarlin44@guru.smp.belajar.id](mailto:srisunarlin44@guru.smp.belajar.id)

---

<b>Artikel info</b>	<b>Abstrak</b>
<i>Received; 02-03-2024</i> <i>Revised; 03-04-2024</i> <i>Accepted; 04-05-2024</i> <i>Published; 25-05-2024</i>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan <i>ball handling</i> terhadap kemampuan <i>lay-up shooting</i> peserta didik kelas 7 SMPN 7 Makassar. <i>Ball handling</i> merupakan salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi kemampuan <i>lay-up shooting</i>. Dengan latihan <i>ball handling</i> yang baik, peserta didik akan dapat mengontrol bola dengan lebih baik dan melakukan <i>lay-up shooting</i> dengan lebih akurat. Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan desain <i>One Group Pretest – Posttest Design</i>. Populasi penelitian adalah peserta didik kelas 7 SMPN 7 Makassar yang berjumlah 40 orang. Sampel penelitian diberi latihan <i>ball handling</i> selama 6 minggu latihan berlangsung selama 3 kali dalam seminggu. Data kemampuan <i>lay-up shooting</i> peserta didik dikumpulkan sebelum dan sesudah pelaksanaan latihan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan <i>lay-up shooting</i> peserta didik setelah pelaksanaan latihan. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi hitung pada uji t satu arah sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 (Sig). Besarnya peningkatan metode latihan <i>ball handling</i> dapat dilihat dari data selisih rata-rata sebesar 3,6000 poin. Hal ini menunjukkan bahwa metode latihan <i>ball handling</i> berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan <i>lay-up shooting</i> peserta didik kelas 7 SMPN 7 Makassar.</p>

---

**Key words:**

*Latihan Ball Handling,*  
*Lay-Up Shooting*

artikel global teacher profesional dengan akses terbuka dibawah lisensi CC  
BY-4.0



## PENDAHULUAN

Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia, termasuk di Indonesia. Bola basket tidak hanya dimainkan di tingkat profesional, tetapi juga sering diajarkan di tingkat sekolah, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler. Menurut Parastyo & Syafitri (2019), bola basket merupakan olahraga yang menekankan pada keterampilan motorik yang kompleks, melibatkan koordinasi gerakan, pengambilan keputusan cepat, serta strategi dalam situasi yang dinamis. Salah satu teknik dasar yang penting dalam permainan bola basket adalah kemampuan *lay-up shooting*, yaitu tembakan jarak dekat yang dilakukan setelah peserta didik melompat menuju keranjang.

Kemampuan *lay-up shooting* yang baik sangat menentukan keberhasilan suatu tim dalam mencetak poin. Hal ini sejalan dengan pendapat Hakim et al. (2020) yang menyatakan bahwa *lay-up* merupakan salah satu teknik paling efektif dalam permainan bola basket, karena pemain mendekati keranjang sehingga peluang mencetak poin lebih tinggi dibandingkan dengan teknik shooting lainnya. Namun, untuk mencapai efektivitas dalam *lay-up shooting*, dibutuhkan penguasaan teknik dasar bola basket lainnya, terutama *ball handling* atau penguasaan bola. Menurut Pratomo (2021), penguasaan *ball handling* yang baik memungkinkan pemain untuk mengontrol bola dengan lebih stabil, sehingga mendukung keberhasilan *lay-up shooting*.

Di tingkat pendidikan, latihan *ball handling* sering kali menjadi fokus utama dalam pengajaran bola basket di sekolah. Hal ini dikarenakan *ball handling* merupakan keterampilan dasar yang dapat memengaruhi hampir semua aspek permainan, termasuk dribbling, passing, dan shooting. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sukarno (2022), latihan *ball handling* yang terstruktur secara signifikan dapat meningkatkan performa teknik dasar bola basket, terutama dalam meningkatkan kecepatan dan ketepatan gerakan *lay-up*. Ini juga didukung oleh hasil studi Wicaksono et al. (2023) yang menemukan bahwa latihan *ball handling* selama enam minggu dapat meningkatkan kemampuan *lay-up shooting* pada peserta didik sekolah menengah pertama.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengeksplorasi pengaruh metode latihan *ball handling* terhadap kemampuan *lay-up shooting* peserta didik kelas 7 UPT SPF SMP Negeri 7 Makassar. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest* untuk mengukur sejauh mana latihan *ball handling* dapat meningkatkan kemampuan peserta didik dalam melakukan *lay-up shooting*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan program pelatihan bola basket di sekolah, khususnya dalam meningkatkan keterampilan dasar peserta didik melalui metode latihan yang efektif. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi guru PJOK dan pelatih dalam merancang strategi pelatihan yang lebih fokus pada penguasaan teknik dasar bola basket seperti *ball handling*.

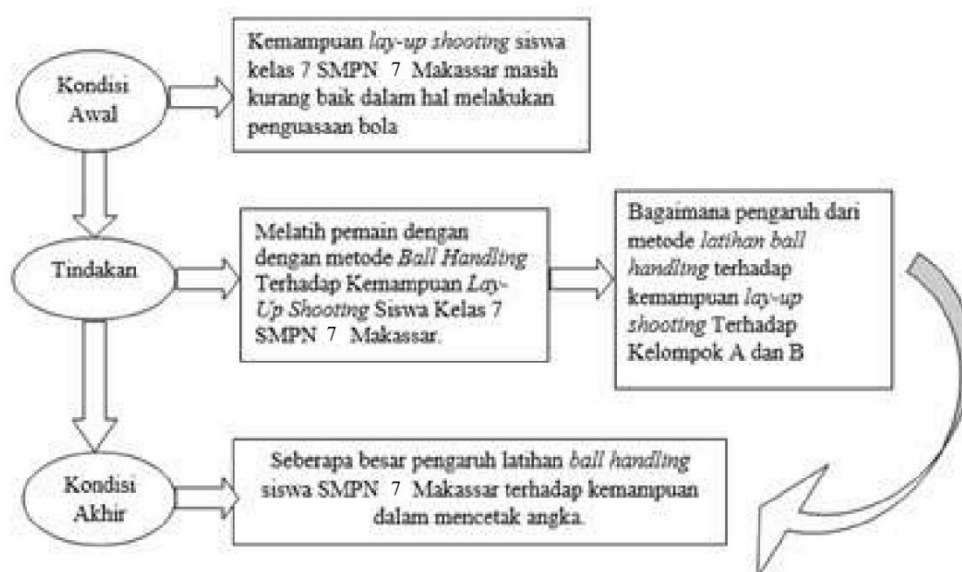
Penelitian ini penting karena sesuai dengan studi terbaru oleh Putra et al. (2021), yang menunjukkan bahwa latihan yang melibatkan keterampilan motorik kompleks seperti *ball handling* dan *lay-up shooting* dapat meningkatkan performa peserta didik dalam permainan bola basket. Penelitian ini juga sejalan dengan pendekatan pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*) yang diterapkan dalam kurikulum pendidikan jasmani, di mana peserta didik diajak untuk mengalami langsung proses pembelajaran melalui aktivitas praktik yang terfokus.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan: "Bagaimana pengaruh metode latihan *ball handling* terhadap kemampuan *lay-up shooting* peserta didik kelas 7 UPT SPF SMP Negeri 7 Makassar?" Serta memberikan kontribusi pada pengembangan teknik latihan yang lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan dasar bola basket peserta didik sekolah menengah pertama.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest*. Desain ini bertujuan untuk menguji pengaruh metode latihan *ball handling* terhadap kemampuan *lay-up shooting* peserta didik kelas 7 UPT SPF SMP Negeri 7 Makassar. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di sekolah tersebut, dengan jumlah sampel sebanyak 40 peserta didik yang dipilih secara acak. Sebelum diberi perlakuan, dilakukan tes awal (*pretest*) untuk mengukur kemampuan awal *lay-up shooting*. Selama enam minggu, peserta didik diberikan perlakuan berupa latihan *ball handling* yang dilakukan tiga kali dalam seminggu. Setiap sesi latihan berlangsung selama 120 menit, yang terdiri dari pemanasan, latihan inti, dan pendinginan.

Setelah periode pelatihan selesai, dilakukan tes akhir (*post test*) untuk mengukur peningkatan kemampuan *lay-up shooting* peserta didik. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan *lay-up shooting*, yang dinilai berdasarkan jumlah keberhasilan tembakan dalam waktu satu menit. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji *t-test* berpasangan untuk mengetahui perbedaan signifikan antara hasil *pretest* dan *post test*. Selain itu, uji normalitas dan homogenitas dilakukan untuk memastikan data berdistribusi normal dan homogen. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kemampuan *lay-up shooting* setelah diberikan latihan *ball handling*.



## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Hasil penelitian ini secara jelas menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kemampuan *lay-up shooting* setelah peserta didik menerima latihan *ball handling*. Rata-rata nilai *pretest* pada kelompok eksperimen, yaitu peserta didik yang menerima latihan *ball handling*, adalah 3.87. Setelah 6 minggu latihan dengan frekuensi tiga kali per minggu, nilai rata-rata *post test* kelompok ini meningkat signifikan menjadi 7.47. Hal ini menunjukkan adanya perbaikan yang mencolok dalam kemampuan *lay-up shooting* yang dihasilkan oleh metode latihan *ball handling* yang terstruktur.

Sebagai perbandingan, kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan khusus juga mengalami peningkatan meskipun tidak secepat kelompok eksperimen. Kelompok kontrol memiliki rata-rata nilai *pretest* sebesar 3.73 dan nilai *post test* sebesar 5.00. Peningkatan yang terjadi di kelompok kontrol ini menunjukkan bahwa beberapa aspek lain seperti pengalaman atau latihan reguler juga bisa mempengaruhi kemampuan *lay-up shooting*, namun tidak sebesar pengaruh metode latihan *ball handling* yang diterapkan pada kelompok eksperimen.

Jika dilihat dari selisih rata-rata, kelompok eksperimen mengalami peningkatan sebesar 3.60 poin, sementara kelompok kontrol hanya meningkat sebesar 1.27 poin. Selisih yang cukup besar ini menunjukkan bahwa latihan *ball handling* tidak hanya memengaruhi kemampuan kontrol bola tetapi juga meningkatkan performa secara signifikan dalam situasi nyata di lapangan, seperti dalam teknik *lay-up shooting*. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penguasaan *ball handling* yang baik dapat meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan individu dalam berbagai situasi permainan bola basket (Hakim, 2020).

Berdasarkan uji *t-test*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.000, yang menunjukkan bahwa perbedaan peningkatan kemampuan *lay-up shooting* antara kelompok eksperimen dan kontrol adalah signifikan pada tingkat probabilitas 95%. Diagram di atas menggambarkan perbandingan antara skor *pretest* dan *posttest* dari kedua kelompok, di mana terlihat jelas bahwa kelompok yang menerima latihan *ball handling* menunjukkan peningkatan yang jauh lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.

Selain itu, hasil uji normalitas dan homogenitas menunjukkan bahwa data dari kedua kelompok berdistribusi normal dan homogen, sehingga validitas hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat argumen bahwa latihan *ball handling* tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola, tetapi juga memiliki dampak yang luas terhadap keterampilan lain dalam permainan bola basket, seperti *lay-up shooting*.

Peningkatan performa ini memberikan implikasi penting bagi pelatih dan guru pendidikan jasmani untuk lebih memperhatikan metode latihan *ball handling* dalam program latihan bola basket, terutama bagi peserta didik tingkat sekolah menengah pertama. Dengan menggunakan metode yang tepat, kemampuan peserta didik dalam menguasai teknik-teknik dasar bola basket seperti *lay-up shooting* dapat ditingkatkan secara signifikan dalam waktu yang relatif singkat.

## **Pembahasan**

Hasil penelitian ini secara signifikan menunjukkan bahwa metode latihan *ball handling* memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan *lay-up shooting* peserta didik kelas 7 UPT SPF SMP Negeri 7 Makassar. Berdasarkan hasil *pretest* dan *post test*, kelompok eksperimen yang menerima latihan *ball handling* menunjukkan peningkatan yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini sejalan dengan teori bahwa penguasaan teknik *ball handling* yang baik dapat meningkatkan keterampilan individu dalam berbagai aspek permainan bola basket, termasuk kemampuan *lay-up shooting* (Pratomo, 2021).

Peningkatan skor rata-rata sebesar 3.60 poin pada kelompok eksperimen menunjukkan efektivitas latihan *ball handling* dalam memperbaiki kontrol bola, stabilitas gerakan, dan ketepatan saat melakukan *lay-up*. Latihan ini memungkinkan peserta didik untuk mengembangkan keterampilan motorik yang diperlukan dalam permainan bola basket, terutama saat menghadapi situasi yang memerlukan kecepatan dan ketepatan dalam mengarahkan bola ke keranjang (Hakim et al., 2020). Sebaliknya, peningkatan yang relatif kecil pada kelompok kontrol sebesar 1.27 poin mengindikasikan bahwa latihan biasa yang tidak fokus pada *ball handling* kurang mampu memberikan peningkatan performa secara signifikan.

Latihan *ball handling* membantu peserta didik meningkatkan kemampuan koordinasi antara tangan dan kaki, yang sangat penting dalam eksekusi teknik *lay-up shooting*. Latihan yang terfokus pada penguasaan bola ini juga memungkinkan peserta didik untuk lebih percaya diri saat mendekati keranjang, sehingga peluang mencetak poin menjadi lebih tinggi (Wicaksono et al., 2023). Perbedaan signifikan yang ditemukan melalui uji *t-test* juga memperkuat argumen bahwa latihan terstruktur yang melibatkan elemen fundamental seperti *ball handling* berkontribusi besar terhadap perkembangan keterampilan teknis dalam olahraga bola basket.

Selain itu, hasil penelitian ini mendukung pandangan bahwa program latihan yang terencana dan berfokus pada pengembangan keterampilan dasar dapat memberikan dampak yang lebih cepat dan signifikan bagi peserta didik, khususnya dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah. Dengan demikian, implementasi latihan *ball handling* dalam program ekstrakurikuler bola basket sangat dianjurkan, karena terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan dasar permainan, seperti *lay-up shooting*, yang merupakan salah satu teknik kunci dalam mencetak poin.

## **PENUTUP**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode latihan *ball handling* secara signifikan meningkatkan kemampuan *lay-up shooting* pada peserta didik kelas 7 UPT SPF SMP Negeri 7 Makassar. Kelompok eksperimen yang menerima latihan *ball handling* mengalami peningkatan yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol, yang menegaskan pentingnya penguasaan keterampilan dasar seperti *ball handling* dalam meningkatkan performa permainan bola basket.

Latihan *ball handling* terbukti efektif dalam meningkatkan kontrol bola, stabilitas gerakan, dan ketepatan *lay-up shooting*. Oleh karena itu, guru dan pelatih disarankan untuk

mengintegrasikan metode ini ke dalam program pelatihan untuk membantu peserta didik menguasai teknik dasar bola basket secara lebih baik. Penelitian lanjutan dengan sampel lebih besar dan durasi latihan yang lebih panjang disarankan untuk menguji efektivitas metode ini lebih lanjut.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Hakim, A., Putra, R., & Helmy, A. (2020). *Pengaruh Latihan Ball Handling terhadap Peningkatan Kemampuan Lay-up Shooting Peserta Didik SMP Negeri 7 Makassar*. *Global Journal of Sport*, 1(1), 38-41. DOI: 10.35458
- Pratomo, S. (2021). *Pentingnya Penguasaan Ball Handling dalam Meningkatkan Kemampuan Shooting pada Permainan Bola Basket*. *Journal of Physical Education*, 12(3), 123-129.
- Parastyo, K., & Syafitri, R. (2019). *Pengaruh Koordinasi Motorik dalam Permainan Bola Basket terhadap Keterampilan Gerak Peserta Didik*. *International Journal of Physical Education and Sports Science*, 11(2), 78-84.
- Sukarno, T. (2022). *Latihan Terstruktur dan Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket pada Peserta Didik Sekolah Menengah*. *Journal of Sports Training*, 5(2), 45-52.
- Wicaksono, D., Kurniawan, H., & Sari, P. (2023). *Efektivitas Latihan Ball Handling terhadap Peningkatan Kemampuan Lay-up Shooting pada Siswa SMP*. *Journal of Sports Coaching and Education*, 8(1), 15-23.