

Studi Pustaka Tentang Pengaruh Latihan Dribbling Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Bola Basket Usia Dini

Ni Wayan Ayu Alvina Pebriani Bujangga^{1*}, I Putu Agus Dharma Hita¹, Ida Bagus Gede Jaya Mahotama¹

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia

*Corresponding author : ayu.alvina@student.undiksha.ac.id

Article History:

Received : 17-05-2025

Accepted : 23-05-2025

Keywords: Latihan Dribbling; Keterampilan Dasar; Bola Basket Usia Dini

ABSTRAK

Latihan dribbling adalah salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bola basket. Kemampuan menggiring bola yang baik dapat meningkatkan performa seorang pemain dalam menguasai permainan. Pada tahap usia dini, di mana perkembangan motorik dan kognitif anak berada pada masa emas (*golden age*), pelatihan keterampilan teknis seperti dribbling menjadi sangat strategis dalam membentuk fondasi keterampilan bermain bola basket jangka panjang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara komprehensif pengaruh latihan dribbling terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada pemain bola basket usia dini melalui pendekatan studi pustaka. Kajian ini dilakukan dengan metode analisis berbagai literatur akademik, jurnal ilmiah, dan hasil penelitian yang relevan, yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir. Hasil kajian menunjukkan bahwa latihan dribbling yang dilakukan secara terstruktur, sistematis, dan disesuaikan dengan tahapan perkembangan anak, mampu meningkatkan kemampuan menggiring bola secara signifikan. Aspek-aspek keterampilan yang berkembang melalui latihan ini meliputi kontrol bola, kelincahan, kecepatan, koordinasi, dan ketepatan gerak, yang kesemuanya merupakan elemen penting dalam kemampuan dribbling yang efektif. Lebih jauh, ditemukan bahwa latihan yang berfokus pada variasi teknik seperti penggunaan kedua tangan, perubahan arah mendadak, dan perlindungan bola, turut meningkatkan kecerdasan bermain anak dalam situasi pertandingan yang dinamis. Selain itu, temuan juga mengungkap bahwa latihan dribbling memberikan kontribusi pada pengembangan aspek kognitif dan emosional pemain, seperti kemampuan mengambil keputusan cepat dan rasa percaya diri di lapangan. Penelitian ini menjawab kesenjangan kajian sebelumnya dengan menyajikan sintesis temuan terbaru serta memberikan panduan praktis bagi pelatih, guru pendidikan jasmani, dan pengembang kurikulum olahraga sekolah dasar dalam merancang program latihan dribbling yang efektif.

PENDAHULUAN

Basketball adalah olahraga yang sangat mengandalkan keterampilan teknis, salah satunya adalah keterampilan menggiring bola atau dribbling. Di antara keterampilan dalam permainan bolabasket, satu hal yang penting dalam mengembangkan seorang pemain basket ialah kemampuan dribbling. Hal sesuai dengan pendapat berikut "*Running while dribbling a ball is a fundamental skill in basketball*" Kong dkk (dalam Arifianto, 2021). Dribbling adalah salah satu gerakan dasar yang memungkinkan pemain untuk menggerakkan bola di sepanjang lapangan tanpa kehilangan kendali atas bola. Pada usia dini, mengembangkan keterampilan

dasar ini sangat penting karena akan membentuk fondasi yang kokoh bagi pemain untuk meningkatkan keterampilan lainnya dalam permainan bola basket. Oleh karena itu, latihan dribbling yang terstruktur dan sistematis pada pemain usia dini sangat dibutuhkan untuk mempercepat perkembangan keterampilan mereka.

Pada usia dini, fase perkembangan motorik dan kognitif anak sedang berada pada masa emas (*golden age*), di mana pembelajaran keterampilan dasar seperti dribbling menjadi sangat efektif dan berdampak jangka panjang. Oleh karena itu, pelatihan keterampilan menggiring bola perlu dirancang secara sistematis, bertahap, dan disesuaikan dengan tingkat perkembangan fisik dan psikologis anak. Latihan yang diberikan harus mampu meningkatkan penguasaan terhadap teknik dasar seperti kontrol bola, kecepatan gerak, koordinasi tangan dan mata, serta kemampuan mengubah arah secara cepat dan tepat. Hal-hal tersebut menjadi bagian integral dalam pengembangan dribbling yang efektif di lapangan.

Dribbling bukan hanya tentang membawa bola dari satu titik ke titik lain. Di dalamnya terdapat unsur penting seperti ritme, improvisasi gerak, pemahaman ruang, serta respon terhadap tekanan lawan. Seorang pemain yang menguasai dribbling dengan baik akan memiliki fleksibilitas dalam mengambil keputusan di lapangan, serta memiliki keunggulan dalam duel satu lawan satu. Oleh sebab itu, penguasaan teknik ini pada usia dini akan sangat menentukan kualitas permainan seorang atlet di masa yang akan datang.

Namun demikian, dalam praktik pelatihan, masih terdapat tantangan terkait efektivitas latihan dribbling yang dilakukan. Beberapa latihan yang diterapkan belum tentu memberikan hasil optimal karena tidak mempertimbangkan aspek-aspek perkembangan motorik anak, variasi metode latihan, maupun intensitas yang sesuai. Akibatnya, perkembangan keterampilan menggiring bola menjadi kurang maksimal. Hal ini menimbulkan kebutuhan akan kajian yang lebih mendalam terhadap pengaruh latihan dribbling terhadap keterampilan menggiring bola, terutama pada kelompok usia dini yang masih berada dalam tahap pembentukan dasar kemampuan bermain bola basket.

Penelitian ini menjawab research gap terkait pengaruh spesifik dari jenis dan intensitas latihan dribbling terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola. Kajian yang dilakukan oleh peneliti terdahulu membuktikan bahwasannya teknik latihan dribbling memiliki pengaruhnya terhadap kualitas menggiring bola pada anak. Hasil ini dapat dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh Hudain, dkk (2025) dengan judul penelitian Pelatihan Terstruktur Di SDN Pacinangan Tentang Dribbling Bola Basket. Dalam penelitian ini memperoleh hasil bahwasannya metode pelatihan terstruktur dengan pendekatan demonstrasi, modifikasi permainan, dan pembimbingan individual terbukti secara signifikan meningkatkan keterampilan dribbling bola basket pada siswa sekolah dasar. Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Arifianto, dkk (2021) dengan judul penelitian Meningkatkan Kemampuan Dribbling Bolabasket melalui Latihan Ball Handling. Dalam penelitian ini memperoleh hasil bahwasannya Perhitungan t-test terhadap kemampuan dribbling menunjukkan bahwa latihan yang diberikan latihan teknik-teknik untuk kemampuan dribbling memberikan dampak yang signifikan. Diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dalam perhitungan uji t-test ballhandling dalam latihan bola basket, menyatakan secara nyata memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan dribbling. Dalam kajian ini, akan ditemukan novelty berupa sintesis temuan-temuan terbaru yang menunjukkan efektivitas latihan dribbling terhadap keterampilan menggiring bola, khususnya dalam konteks pemain usia dini. Dalam prosesnya, artikel ini

diharapkan dapat memberikan kontribusi berupa pengetahuan baru dan pemahaman praktis tentang bagaimana merancang latihan dribbling yang mampu meningkatkan keterampilan menggiring bola secara signifikan. Dengan pendekatan studi pustaka, artikel ini akan menjadi landasan teoritis dan referensi bagi pelatih, guru pendidikan jasmani, maupun peneliti yang ingin mengembangkan program latihan yang lebih efektif dan terukur. Harapannya, temuan dalam kajian ini dapat digunakan sebagai dasar dalam menyusun metode pembinaan teknis yang tepat untuk pemain bola basket usia dini, sehingga mereka dapat berkembang secara optimal dalam aspek keterampilan teknis, khususnya dalam menggiring bola.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *studi pustaka* (literature review) sebagai metode utama dalam mengkaji pengaruh latihan dribbling terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain bola basket usia dini. Studi pustaka dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan, mengevaluasi, dan mensintesis berbagai sumber ilmiah yang relevan guna mendapatkan pemahaman yang komprehensif terhadap topik yang dikaji. Adapun tahapan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pemilihan Sumber Literatur

Langkah awal dalam penelitian ini adalah mengidentifikasi dan memilih sumber-sumber literatur yang relevan dengan topik. Literatur yang digunakan meliputi artikel ilmiah, jurnal nasional dan internasional, buku referensi, serta laporan penelitian yang berkaitan langsung dengan latihan dribbling dan keterampilan menggiring bola pada pemain bola basket usia dini. Sumber-sumber tersebut diprioritaskan berdasarkan kredibilitas, relevansi topik, dan kontribusi terhadap pembentukan kerangka konseptual penelitian.

2. Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data dilakukan melalui pencarian artikel ilmiah pada beberapa database akademik terkemuka seperti Google Scholar, PubMed, dan SINTA. Dalam pencarian tersebut, peneliti menggunakan kombinasi kata kunci seperti: "*latihan dribbling*", "*keterampilan menggiring bola*", "*pemain bola basket usia dini*", dan "*pengembangan keterampilan bola basket*". Proses pencarian dilakukan secara sistematis untuk memastikan cakupan literatur yang memadai dan beragam.

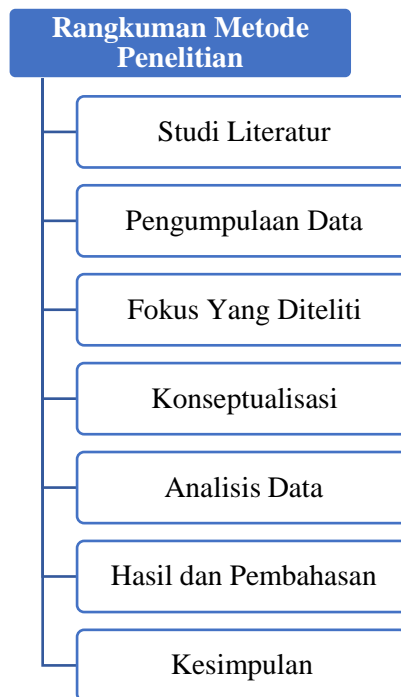
3. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria inklusi mencakup artikel yang diterbitkan dalam kurun waktu lima tahun terakhir, yaitu antara tahun 2018 hingga 2023. Dalam kajian ini, penulis menganalisis sebanyak 16 artikel terkait yang dicantumkan pada bagian daftar pustaka/Referensi di akhir artikel. Artikel yang dipilih adalah penelitian yang secara eksplisit mengkaji pengaruh latihan dribbling terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain bola basket usia dini. Selain itu, hanya artikel yang menggunakan desain penelitian kuantitatif, kualitatif, atau campuran dengan validitas metodologis yang baik yang disertakan dalam kajian ini. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup artikel yang tidak tersedia dalam versi lengkap atau tidak dapat diakses secara bebas. Artikel yang tidak melewati proses *peer-review* juga dikecualikan dari kajian ini. Selain itu, penelitian yang tidak relevan dengan konteks pemain usia dini atau tidak secara langsung membahas latihan dribbling juga tidak dimasukkan dalam studi pustaka ini.

4. Analisis Data

Data yang diperoleh dari literatur yang telah diseleksi kemudian dianalisis menggunakan pendekatan *analisis tematik* (thematic analysis). Analisis ini dilakukan dengan cara mengidentifikasi pola-pola tematik, tren, dan hasil temuan yang berulang dari berbagai sumber. Hasil analisis tematik ini disintesis untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai hubungan antara latihan dribbling dan peningkatan keterampilan menggiring bola pada pemain bola basket usia dini. Temuan juga dibandingkan untuk mengidentifikasi kesenjangan penelitian serta potensi kontribusi teoritis dan praktis dari studi ini.

5. Diagram Metode Penelitian



Gambar 1. Diagram Metode Penelitian

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kajian pustaka dari berbagai sumber ilmiah yang relevan, ditemukan bahwa latihan dribbling yang terstruktur dan sistematis memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada pemain bola basket usia dini. Tiga aspek utama yang paling menonjol dalam pengaruh latihan tersebut adalah *kontrol bola*, *kecepatan dan kelincahan*, serta *ketepatan dalam menggiring bola*. “Dribbling was the only technical skill that showed improvement with both instructional approaches”, yang artinya teknik dribbling merupakan satu-satunya teknik yang menunjukkan perkembangan yang signifikan di suatu latihan. Oleh karena itu penguasaan teknik dribbling harus diperhatikan dengan baik agar perkembangan tekniknya menjadi maksimal. Dania & Harvey (dalam Saputro, A. A. (2023).

1. Kontrol Bola (Ball Handling)

Latihan dribbling yang fokus pada teknik pengendalian bola terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan pemain usia dini dalam menjaga bola tetap berada dalam kontrol mereka, bahkan saat berada dalam tekanan dari pemain lawan. Kontrol bola yang baik memungkinkan pemain untuk memantulkan bola secara stabil dan konsisten, mengatur arah

serta intensitas pantulan dengan tepat. Hal ini menjadi fondasi utama dalam permainan bola basket, mengingat kesalahan dalam kontrol bola dapat menyebabkan turnover atau kehilangan bola. Menurut Mochamad Arifin 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).

2. Kecepatan dan Kelincahan

Ditemukan bahwa latihan yang dirancang untuk mengasah kecepatan gerak dan kemampuan mengubah arah secara cepat, turut berkontribusi besar dalam meningkatkan efektivitas dribbling. Pemain yang dilatih dengan latihan berbasis kelincahan dan reaksi memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghindari lawan, mempercepat laju permainan, dan menciptakan peluang serangan. Latihan ini juga meningkatkan kemampuan motorik pemain secara umum, termasuk keseimbangan, stabilitas tubuh, dan refleksi. menggiring bola (dribbling) bola basket kemampuan teknik dasar pemain untuk merubah posisi bola memakai tangan secara cepat yang mempunyai tujuan melakukan serangan balik terhadap lawan, menghindari lawan serta mengontrol tempo permainan dan untuk memperoleh poin sebanyak mungkin dengan tetap mempunyai keseimbangan. Supaya pemain dapat melaksanakan dribble secara baik, penting sekali agar diperhatikan yaitu latihan dala membuat peningkatan kemampuan keadaan fisik yakni kelincahan. Melalui pemberian perlakuan itu diharap atlet bisa paham dengan benar serta baik padateknik dribbling permainan bola basket. Sebab kelincahan diperlukan dalam melakukan perubahan arah gerak dengan tidak mengganggu gerakannya (Novitasari, dkk, 2024).

3. Ketepatan dalam Menggiring Bola

Latihan dribbling yang melibatkan penggunaan kedua tangan secara bergantian serta dilakukan dalam posisi tubuh yang lebih rendah, meningkatkan akurasi dan efisiensi gerakan. Pemain usia dini yang terbiasa berlatih dengan pendekatan ini mampu menggiring bola ke berbagai arah tanpa kehilangan kontrol, dan dapat mengadaptasi teknik tersebut sesuai dengan kondisi permainan yang berubah-ubah. 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 (dalam Setiawan & Sudarso, 2016).

Secara keseluruhan, literatur menunjukkan bahwa keterampilan menggiring bola pada pemain bola basket usia dini tidak hanya dipengaruhi oleh intensitas latihan, tetapi juga oleh kualitas, variasi teknik, serta pendekatan sistematis yang digunakan dalam program latihan dribbling. Teknik dasar seperti mengontrol jari-jari tangan, mempertahankan posisi tubuh yang rendah, menjaga kepala tetap tegak, menggabungkan kedua tangan dalam dribble, serta melindungi bola dari lawan, harus diajarkan secara bertahap dan berulang. Proses ini secara progresif akan membentuk pemain muda menjadi lebih siap secara teknis maupun mental dalam menghadapi situasi pertandingan nyata.

Berikut adalah tabel ringkasan hasil yang disusun berdasarkan isi artikel kajian pustaka yang telah di review. Tabel ini menyoroti peneliti, aspek keterampilan yang diteliti, serta hasil temuan utamanya.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Kajian Pustaka

Peneliti & Tahun	Aspek Keterampilan yang Diteliti	Hasil Utama
Hudain, dkk (2025)	Kontrol Bola, Teknik Dasar	Pelatihan terstruktur meningkatkan keterampilan dribbling secara signifikan.
Arifianto, dkk (2021)	Ball Handling & Ketepatan	Latihan teknik dribbling berdampak signifikan berdasarkan hasil uji <i>t-test</i> .
Novitasari, dkk (2024)	Kecepatan & Kelincahan	Latihan kelincahan memperbaiki kemampuan dribbling saat menghindari lawan.
Setyawan, dkk (2021)	Model Latihan Dribble Slalom	Peningkatan kemampuan dribbling siswa pemula dengan metode slalom.
Bayu & Destriani (2025)	Variasi Teknik Dribbling	Variasi latihan efektif meningkatkan keterampilan dribbling lebih menyeluruh.
Teopilus & Wahjoedi (2025)	Koordinasi Mata & Tangan	Koordinasi motorik terkait erat dengan performa dribbling dan shooting.
Satrio Juniyanto, dkk (2025)	Kecepatan & Agility	Latihan kecepatan dan kelincahan memberikan peningkatan signifikan pada dribble.
Sitepu, dkk (2025)	Teknik The Tunnel Drill & Dribble Race	Kombinasi metode latihan berdampak positif pada keterampilan dribbling.

Latihan dribbling sangat berpengaruh terhadap penguasaan keterampilan menggiring bola pada pemain usia dini. Salah satu elemen penting yang mendukung perkembangan keterampilan ini adalah teknik kontrol bola. Pemain usia dini yang terlatih dalam kontrol bola akan memiliki kemampuan untuk menjaga bola tetap aman saat bermain di bawah tekanan. Kecepatan dan kelincahan juga merupakan faktor kunci dalam dribbling. Latihan yang mengasah keterampilan ini memungkinkan pemain untuk bergerak lebih cepat dan lebih lincah di lapangan, serta dapat menghindari lawan dengan lebih efektif. Selain itu, dribbling dengan ketepatan yang tinggi, seperti menggunakan kedua tangan atau dribbling dalam posisi yang lebih rendah, sangat penting untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola secara menyeluruh. Salah satu aspek utama dari keterampilan menggiring bola adalah kontrol bola. Pemain usia dini yang telah dibiasakan dengan latihan kontrol bola yang baik akan mampu menjaga bola tetap aman saat berada di bawah tekanan lawan. Kontrol bola mencakup

kemampuan mengatur arah pantulan, kekuatan sentuhan, serta kestabilan tangan dalam menggiring bola. Sejalan dengan itu, kecepatan dan kelincahan juga merupakan elemen penting yang tidak bisa diabaikan dalam dribbling. Latihan yang dirancang untuk mengasah kecepatan reaksi, percepatan gerak, serta kemampuan mengubah arah secara mendadak dapat membantu pemain muda bergerak lebih lincah, menghindari lawan dengan lebih efektif, dan menciptakan peluang serangan. Lebih lanjut, teknik menggiring bola yang presisi, seperti kemampuan menggunakan kedua tangan secara bergantian dan melakukan dribbling dalam posisi tubuh yang rendah, sangat penting untuk dikuasai sejak usia dini. Teknik ini memungkinkan pemain untuk lebih fleksibel dalam menghadapi berbagai situasi di lapangan dan memperbesar kemungkinan mencetak angka atau mempertahankan penguasaan bola. Latihan dribbling yang baik tidak hanya memberikan manfaat teknis, tetapi juga berdampak pada aspek pengembangan fisik dan kognitif pemain. Melalui latihan yang konsisten, pemain akan mengalami peningkatan koordinasi mata dan tangan, keseimbangan tubuh, serta pengambilan keputusan dalam situasi permainan yang dinamis. Kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan mengatur ritme gerakan di lapangan berkaitan erat dengan keterampilan dribbling yang telah diasah melalui latihan bertahap dan progresif. Faktor penting yang mempengaruhi seseorang dalam bermain bola basket, faktor tersebut diantaranya adalah bakat dan kemampuan, kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelentukan, keseimbangan dan kelincahan. Dengan terpenuhinya faktor tersebut, maka dribble yang dihasilkan akan sesuai dengan keinginan (Oliver, dalam Nafisah & Hariyanto, 2024).

Teknik menggiring bola merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari permainan bola basket. Menggiring bola adalah salah satu senjata utama dalam penyerangan yang harus dikuasai oleh setiap pemain. *Dribble* adalah satu fundamental keterampilan dalam permainan bola basket adalah dribbling. Kemampuan menguasai teknik dribbling merupakan prasyarat utama bagi setiap pemain untuk dapat bergerak dengan efektif di lapangan dan menghindari hadangan lawan Rosti, dkk (dalam Hudain, dkk, 2025). Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *dribble* adalah suatu cara yang digunakan oleh pemain bola basket untuk membawa bola ke depan maupun ke segala arah dengan cara memantulkan bola ke lantai menggunakan satu tangan atau secara bergantian, baik dengan berjalan maupun berlari, serta mengikuti peraturan yang berlaku dalam olahraga bola basket. Dalam suatu pertandingan bola basket, masih sering ditemukan pemain yang melakukan kesalahan saat menggiring bola. Kesalahan ini antara lain bola yang mudah dicuri oleh lawan ketika melakukan penyerangan ke daerah pertahanan lawan. Hal tersebut disebabkan oleh kurangnya adaptasi dengan bola, kesulitan dalam mengontrol tempo permainan karena kemampuan *dribbling* yang belum optimal, serta kurangnya pemahaman pemain terhadap tujuan dari *dribbling* itu sendiri. Faktor lain yang juga mempengaruhi adalah postur tubuh pemain yang lebih rendah dibandingkan lawan. Untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*, para pemain perlu melalui proses latihan yang intensif agar keterampilan menggiring bola mereka menjadi baik. Latihan adalah suatu proses sistematis dari kegiatan berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan beban yang meningkat seiring waktu. (Setyawan, dkk, 2021)

Pelatihan terstruktur menjadi salah satu solusi strategis untuk mengatasi permasalahan rendahnya keterampilan dribbling pada siswa sekolah dasar. Metode pelatihan yang sistematis, berkelanjutan, dan memperhatikan tahapan perkembangan anak dapat memberikan pengalaman belajar yang lebih efektif Agust & Ihsan (dalam Arifanto, dkk, 2021). Pendekatan

ini tidak hanya fokus pada penguasaan teknik, tetapi juga memperhatikan aspek psikologis dan motivasional siswa Sufitriyono, dkk (dalam Hudain, dkk, 2025). Istilah latihan berasal dari bahasa Inggris yang mencakup beberapa makna seperti *practice*, *exercise*, dan *training*. Kata *practice* merujuk pada aktivitas yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan olahraga menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. (Milysidayu, dalam Setyawan, dkk, 2021). Dalam konteks ini, proses latihan dalam menguasai keterampilan gerak selalu dibantu oleh penggunaan alat pendukung untuk mempercepat penguasaan teknik. Teknik ini merupakan teknik yang berperan dalam mengatur ritme dan tempo permainan bola basket. Beberapa tahapan dapat dilakukan untuk melakukan teknik menggiring bola ini. Tentu saja, ketika teknik sikap tangan dan memegang bola sudah dikuasai dengan sempurna. Lukyani & Agustina (2020) dalam bukunya “*Buku Jago Bola Basket*” tahapan menggiring bola basket di antaranya sebagai berikut.

1. Mengontrol jari-jari tangan

Melakukan kontrol jari-jari tangan sudah harus dilakukan pada teknik awal sikap tangan dan memegang bola basket. Dalam menggiring bola, bola harus dapat dikendalikan dengan sempurna agar dapat memantul dengan teratur.

2. Mempertahankan tubuh tetap rendah

Bukan hanya bola yang harus dipertahankan keseimbangannya. Dalam menggiring bola, tubuh juga harus diatur keseimbangannya dengan tetap mempertahankan tubuh dalam keadaan yang rendah.

3. Menegakkan posisi kepala

Walaupun tubuh harus dijaga dalam posisi rendah, posisi kepala harus tetap dalam keadaan tegak untuk membaca strategi lawan, pergerakan, sekaligus posisi lawan dan kawan.

4. Kombinasi tangan

Kedua tangan harus digunakan bergantian sebagai kombinasi dalam menggiring bola basket. Hal ini akan memudahkan dalam melakukan penyerangan dan mengecoh pergerakan lawan.

5. Melindungi bola

Lawan akan selalu mengawasi setiap pemain yang sedang memegang bola, terutama dalam posisi sedang menggiring bola. Posisi menggiring bola merupakan posisi rawan untuk lawan dalam merebut bola. Maka, selain memikirkan untuk membongkar strategi lawan, melindungi bola juga menjadi syarat penting saat menggiring bola.

Maka dari itu teknik menggiring bola merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari permainan bolabasket. Menggiring bola merupakan senjata penyerangan yang harus dikuasai oleh setiap pemain (Yusuf & Wibowo, 2017). Dribble atau menggiring bola adalah dasar dari bola basket. Tidak ada pemain yang bisa bergerak ke lapangan jika tidak melakukan dribble. Altavilla, dkk (dalam Setyawan, dkk, 2021). Teknik dasar dribble membutuhkan kemampuan gerak dasar yang baik dari seorang pemain bola basket. Ada 3 macam gerak dasar yang harus dikuasai sejak dini yaitu: gerak lokomotor, gerak non lokomotor, gerak manipulasi (Hanief & Sugito, 2015). Maka dari itu, pengenalan olahraga bola basket sejak usia dini perlu dilakukan. Selain untuk memperkenalkan olahraga bola basket juga sebagai sarana untuk melatih gerak dasar agar semakin baik dan terampil. Pengalaman gerak sejak dini merupakan dasar untuk

membentuk pola gerak di masa mendatang. semakin muda usia anak maka potensi pertumbuhan jasmani akan semakin baik. Nugraha (dalam Setyawan, dkk , 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian pustaka yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa keterampilan menggiring bola (*dribbling*) merupakan fondasi utama dalam permainan bola basket, terutama bagi pemain usia dini. Dribbling bukan sekadar teknik dasar, melainkan keterampilan kompleks yang mencakup kontrol bola, kecepatan, kelincahan, koordinasi motorik, dan pengambilan keputusan taktis di lapangan. Penguasaan teknik ini sejak usia dini sangat penting karena berkaitan langsung dengan efektivitas permainan secara keseluruhan, termasuk kemampuan menyerang, menghindari lawan, dan mempertahankan penguasaan bola.

Penelitian-penelitian terdahulu secara konsisten menunjukkan bahwa latihan dribbling yang dilakukan secara terstruktur, sistematis, dan disesuaikan dengan karakteristik perkembangan anak terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola. Komponen latihan yang menekankan pada pengendalian bola (*ball handling*), penggunaan kedua tangan, posisi tubuh yang stabil dan rendah, serta kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat telah terbukti meningkatkan performa teknis dan kesiapan fisik-kognitif pemain.

Kajian ini juga menyoroti pentingnya variasi metode latihan dan intensitas yang tepat sebagai faktor penentu keberhasilan pembelajaran keterampilan dribbling. Latihan yang kurang variatif atau tidak sesuai dengan tahap perkembangan anak berpotensi menghambat optimalisasi keterampilan. Oleh karena itu, pendekatan pelatihan yang bersifat menyeluruh, dengan mempertimbangkan aspek psikologis, motivasional, dan kemampuan fisik anak, sangat dianjurkan. Temuan dari literatur yang dianalisis memperkuat urgensi pengembangan program pelatihan dribbling yang berbasis ilmiah dan aplikatif, khususnya di tingkat sekolah dasar. Latihan ini bukan hanya sebagai sarana peningkatan keterampilan teknis, tetapi juga sebagai media untuk mengembangkan karakter, disiplin, dan pemahaman strategi permainan sejak dini. Dengan demikian, kajian ini memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam pengembangan model latihan bola basket usia dini, serta dapat dijadikan referensi dalam merancang program pembinaan olahraga yang lebih efektif dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Arifianto, I., Fardi, A., & Mariati, S. (2021). Meningkatkan Kemampuan Dribbling Bolabasket melalui Latihan Ball Handling. *Jurnal Patriot*, 3(1), 41-47. doi:[10.24036/patriot.v3i1.771](https://doi.org/10.24036/patriot.v3i1.771).
- [2] Aris, T., & Mu'arifuddin, M. A. (2020). Pengembangan Buku Ajar Bola Basket Untuk Mahasiswa. *Jendela Olahraga*, 5(2), 62–69. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6131>
- [3] Barlian, E. (2019). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bolabasket Putra SMA N 1 Kabupaten Bungo. *Jurnal Patriot*, 1(1), 198-203. doi:[10.24036/patriot.v1i1.176](https://doi.org/10.24036/patriot.v1i1.176).
- [4] Bayu, W. I., & Destriani, D. (2025). Effectiveness of Dribbling Exercise Variations on Improving the Dribbling Ability of Basketball Players. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 5(1), 14–20. <https://doi.org/10.26740/ijok.v5n1.p14-20>

- [5] Fatahillah, A. (2018). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.131>
- [6] Hardianti Novitasari, Daryono Daryono, & Agung Mahendra. (2024). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 1 Lahat Selatan. *Journal of Creative Student Research*, 2(6), 29–42. <https://doi.org/10.55606/jcsr-politama.v2i6.4533>
- [7] Lukyani, L., & Agustina, R. S. (2020). *Buku Jago Bola Basket*. Ilmu Cemerlang Group.
- [8] Naufalin Nafisah, & Eko Hariyanto. (2024). Hubungan Antara Keseimbangan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribble Bola Basket Pada Siswa Kelas 11 Putra Di SMA Negeri 1 Bululawang. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(2), 56–70. <https://doi.org/10.55606/jubpi.v2i2.2885>
- [9] Saputro, A. A. (2023). Tingkat Teknik Dasar Bola Basket Klub Golden Ways Jombang. *Journal Sports Teaching and Development*, 4(1), 9-22. <https://doi.org/10.36456/j-stand.v4i1.7392>
- [10] Satrio Juniyanto, Dwi Priyono, Candra Kurniawan, & Herman Tarigan. (2025). Pengaruh Latihan Speed Dan Agility Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Bola Basket Pada Ekstrakurikuler Basket Sma Negeri 1 Talang Padang. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 11(1), 109-118. <https://doi.org/10.36728/jip.v11i1.4033>
- [11] Setiawan, F. (2016). Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Bola Basket (Studi Pada Ekstrakurikuler SMP Negeri 9 Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(3).
- [12] Setyawan, R. J., Widodo, S., Pratama, B. A., Harmono, S., & Himawanto, W. (2021). Efektivitas Latihan Dribble Bola Basket Model Slalom pada Siswa Pemula Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 1 Ngunut Tahun 2020/2021. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 279-286. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4896203>
- [13] Siregar, E., Wanena, T., Qomarrullah, R. I., Wandik, Y., Muhammad, J., Sinaga, F. S. G., & Putra, M. F. P. Kemampuan passing, dribbling dan shooting bermain bola basket mahasiswa olahraga. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 22(4), 311-319. <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16800>
- [14] Sitepu, I. D., Efrida Yanti Nst, Willy Ramadi Gultom, & Robert Parulian Marko Bancin. (2025). Pengaruh Latihan Dribble Race Dengan The Tunnel Drill Dribbling Terhadap Peningkatan Hasil Dribble Bola Basket. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 13(1), 112-122. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v13i1.3770>
- [15] Suwardi, Hudain, M. A., Fahrizal, Adil, A., Kasmad, M. R., & Arga, A. (2024). Pelatihan Terstruktur Di SDN Paccinangan Tentang Dribbling Bola Basket. *LITERA ABDI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 88–95. Retrieved from <https://journal.mediazayna.org/index.php/literaabdi/article/view/40>
- [16] Teopilus Alexander Tarigan, S., & Wahjoedi, W. (2025). Hubungan Koordinasi Mata dan Tangan dengan Kemampuan Dribbling dan Shooting pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 2 Singaraja. *Ranah Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 7(3), 1550-1558. <https://doi.org/10.38035/rj.v7i3.1471>