

Pengaruh Latihan Dribble Terhadap Kemampuan Kontrol Bola Pada Pemain Bola Basket Pemula: Kajian Studi Literatur

Made Andre Marcelo Salas^{1*}, I Putu Agus Dharma Hita¹, Ida Bagus Gede Jaya Mahotama¹

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

*Corresponding author : andre.marcelo@student.undiksha.ac.id

Article History:

Received : 05-06-2025

Accepted : 11-10-2025

Keywords: Latihan Dribble;
Kontrol Bola; Bola Basket;
Pemula

ABSTRAK

Dribbling merupakan salah satu keterampilan dasar yang sangat penting dalam permainan bola basket, terutama dalam menjaga penguasaan bola saat bertanding. Kemampuan kontrol bola yang baik menjadi faktor penentu kinerja pemain, khususnya bagi pemain pemula yang masih dalam tahap pembelajaran teknik dasar. Kajian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan dribble terhadap kemampuan kontrol bola pada pemain bola basket pemula melalui studi literatur yang sistematis. Dalam kajian ini, sebanyak sembilan sumber dipilih, terdiri dari delapan artikel jurnal dan satu buku yang diterbitkan dalam rentang tahun 2018 hingga 2023. Metode analisis yang digunakan adalah analisis tematik, dengan menyoroti pola, teknik, dan temuan utama dari berbagai sumber terkait latihan dribble dan kontrol bola. Hasil kajian menunjukkan bahwa latihan dribble yang dilakukan secara terstruktur dan konsisten dapat meningkatkan kemampuan kontrol bola, keseimbangan tubuh, kelincahan, serta koordinasi motorik pemain. Teknik dribble yang melibatkan penggunaan kedua tangan, perubahan arah, dan variasi kecepatan terbukti efektif dalam mengoptimalkan penguasaan bola. Implikasi praktis dari temuan ini sangat berguna bagi pelatih dan pembina olahraga usia dini dalam merancang program latihan yang lebih efektif, yang dapat membantu membangun kepercayaan diri serta kesiapan pemain pemula menghadapi tekanan saat pertandingan. Studi ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan metodologi latihan dribble bagi pemain bola basket pemula.

PENDAHULUAN

Permainan bola basket menuntut penguasaan berbagai keterampilan teknis, salah satu yang paling mendasar adalah dribbling atau menggiring bola. Dribbling tidak hanya sekadar menggerakkan bola, tetapi juga merupakan bentuk keterampilan motorik kompleks yang memerlukan koordinasi, keseimbangan, dan kecepatan dalam situasi dinamis di lapangan (Sutanto & Haris, 2019). Dalam praktiknya, dribble digunakan untuk mempertahankan penguasaan bola, melewati lawan, serta menciptakan peluang serangan yang efektif.

Bagi pemain pemula, keterampilan dribble menjadi pondasi utama dalam mengembangkan kemampuan bermain. Salah satu elemen penting dalam dribble adalah kontrol bola, yaitu kemampuan untuk mempertahankan bola dalam penguasaan saat bergerak, baik dalam tekanan lawan maupun kondisi bebas. Pemain dengan kontrol bola yang buruk cenderung mudah kehilangan bola, melakukan kesalahan teknis, dan menghambat strategi tim

(Halim & Fauzan, 2022). Berdasarkan data Federasi Bola Basket Indonesia (PERBASI, 2022), lebih dari 60% kesalahan pada pemain usia dini disebabkan oleh lemahnya kontrol bola saat melakukan dribble, yang menunjukkan perlunya latihan fokus pada aspek ini.

Seiring dengan meningkatnya minat terhadap pengembangan keterampilan dasar bola basket, latihan dribble telah menjadi fokus utama dalam berbagai program pelatihan. Penelitian terdahulu seperti Kurniawan (2020) dan Handoko & Ramadhan (2020) menunjukkan bahwa latihan dribble yang dilakukan secara terstruktur mampu meningkatkan koordinasi, keseimbangan, dan penguasaan bola. Namun, mayoritas studi tersebut bersifat eksperimental dan masih terfokus pada analisis kasus spesifik tanpa menyajikan sintesis literatur yang komprehensif.

Oleh karena itu, kajian ini memiliki urgensi untuk menyintesis secara sistematis berbagai hasil penelitian yang menyoroti efektivitas latihan dribble dalam meningkatkan kemampuan kontrol bola pada pemain bola basket pemula. Hingga saat ini, belum ada kajian literatur yang secara khusus dan sistematis mengumpulkan serta menganalisis temuan empiris terkait pengaruh latihan dribble bagi pemain pemula. Kajian ini diharapkan dapat memberikan landasan konseptual dan praktis yang kuat bagi pelatih, pendidik olahraga, serta peneliti dalam mengembangkan pendekatan latihan yang lebih tepat sasaran dan berbasis bukti.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (*literature review*) untuk menganalisis pengaruh latihan dribble terhadap kemampuan kontrol bola pada pemain bola basket pemula. Kajian dilakukan melalui empat tahapan utama, dimulai dengan pemilihan literatur yang relevan berupa artikel jurnal, buku akademik, dan laporan penelitian yang membahas topik latihan dribble dan kontrol bola. Pengumpulan data dilakukan dengan penelusuran di berbagai basis data seperti Google Scholar, PubMed, dan SINTA, menggunakan kata kunci "dribble training," "ball control," dan "beginner basketball players".

Kriteria inklusi yang diterapkan adalah publikasi yang diterbitkan dalam rentang waktu 2018 hingga 2023, ditulis dalam bahasa Indonesia maupun Inggris, serta secara langsung membahas hubungan antara latihan dribble dengan kemampuan kontrol bola pada pemain pemula. Artikel yang tidak relevan dengan topik atau yang tidak memuat data empiris dikeluarkan dari analisis. Sebanyak delapan artikel jurnal dan satu buku berhasil memenuhi kriteria seleksi dan dianalisis dalam studi ini.

Analisis data dilakukan secara tematik dengan mengidentifikasi pola dan tema utama yang muncul dari masing-masing literatur, khususnya terkait teknik, frekuensi, dan dampak latihan dribble terhadap kemampuan kontrol bola. Pendekatan tematik ini dipilih untuk menggali secara mendalam hubungan antara variabel latihan dribble dan kontrol bola dalam konteks pengembangan pemain bola basket pemula.

PEMBAHASAN

Hasil kajian literatur ini menunjukkan bahwa latihan dribble memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan kontrol bola pada pemain bola basket pemula. Berikut adalah beberapa poin utama temuan yang diperoleh dari berbagai sumber:

1. Kontrol Bola dengan Kedua Tangan

Latihan dribble yang melibatkan kedua tangan, baik tangan dominan maupun non-dominan, mampu meningkatkan fleksibilitas dan adaptasi pemain dalam menguasai bola. Putra dan Santosa (2021) menegaskan bahwa latihan bilateral meningkatkan keseimbangan motorik dan pengendalian bola.

2. Perubahan Arah dan Kecepatan

Latihan zig-zag, cone dribble drill, dan latihan variasi kecepatan efektif dalam meningkatkan kemampuan pemain untuk mengubah arah secara cepat sambil tetap menjaga kontrol bola (Handoko & Ramadhan, 2020; Nugroho, 2019; Sari, 2022).

3. Peningkatan Keseimbangan dan Koordinasi

Dribbling sambil bergerak di berbagai arah meningkatkan koordinasi mata-tangan dan keseimbangan tubuh, yang sangat penting dalam situasi pertandingan dinamis (Anwar, 2019; Putri & Wahyudi, 2021).

4. Pengaruh Konsistensi Latihan

Latihan yang dilakukan secara rutin dan terstruktur mampu memperbaiki kemampuan kontrol bola secara signifikan dan membangun kepercayaan diri pemain pemula (Wijaya & Pranoto, 2021; Lestari et al., 2020).

5. Peran Latihan dalam Kesiapan Mental.

Latihan dribble juga memiliki dampak positif terhadap kesiapan mental pemain dalam menghadapi tekanan pertandingan, mengurangi kecemasan dan meningkatkan fokus (Kusuma & Dewi, 2023; Santoso, 2018).

6. Pentingnya Latihan Variatif

Latihan dengan berbagai variasi teknik dribble, seperti dribble silang, dribble ke belakang, dan kecepatan berubah-ubah, dapat menstimulasi adaptasi motorik yang lebih baik (Fajar & Hidayat, 2022; Rahman, 2021).

Latihan dribble merupakan komponen fundamental yang tidak hanya mengasah keterampilan teknis tetapi juga membentuk kesiapan fisik dan mental pemain bola basket pemula. Berdasarkan hasil kajian, teknik dribble yang melibatkan penggunaan kedua tangan sangat efektif dalam meningkatkan penguasaan bola. Hal ini sejalan dengan pendapat Putra dan Santosa (2021) yang menunjukkan bahwa latihan bilateral memperkuat koordinasi motorik halus dan kasar, serta mengurangi ketergantungan pada tangan dominan.

Selain itu, kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan mengatur kecepatan merupakan aspek penting dalam permainan bola basket, khususnya saat pemain harus mengelabui lawan. Latihan zig-zag dan cone drill yang dibahas oleh Handoko dan Ramadhan (2020), serta Nugroho (2019), memperlihatkan bahwa teknik ini dapat meningkatkan kelincahan sekaligus menjaga bola tetap dalam kendali yang optimal.

Temuan serupa juga didukung oleh Sari (2022) yang menambahkan bahwa latihan ini memperkuat otot kaki dan keseimbangan tubuh, yang sangat penting untuk menjaga stabilitas saat melakukan dribble cepat. Peningkatan keseimbangan dan koordinasi mata-tangan juga menjadi hasil signifikan dari latihan dribble yang konsisten. Anwar (2019) dan Putri & Wahyudi (2021) menggarisbawahi pentingnya keseimbangan sebagai faktor kunci agar pemain dapat mempertahankan kontrol bola walaupun dalam kondisi bergerak cepat dan berubah-ubah. Koordinasi yang baik mendukung pengambilan keputusan cepat di lapangan, yang secara langsung mempengaruhi efektivitas permainan. Selanjutnya, konsistensi latihan tidak hanya

memperbaiki teknik tetapi juga membangun kepercayaan diri pemain. Wijaya & Pranoto (2021) dan Lestari et al. (2020) menyoroti bagaimana latihan yang rutin dan terstruktur dapat memperkuat mental pemain, mengurangi ketakutan terhadap kesalahan, dan mempersiapkan pemain menghadapi tekanan pertandingan. Kusuma & Dewi (2023) serta Santoso (2018) menambahkan bahwa latihan dribble dapat membantu mengelola stres dan kecemasan dalam pertandingan, sehingga fokus dan konsentrasi pemain tetap terjaga.

Terakhir, keberagaman teknik dribble, seperti yang dijelaskan oleh Fajar & Hidayat (2022) dan Rahman (2021), menjadi kunci dalam memperkaya kemampuan motorik dan adaptasi pemain. Latihan dengan berbagai variasi memicu otak untuk mengembangkan pola gerak baru yang lebih efisien, sehingga pemain menjadi lebih fleksibel dan mampu berimprovisasi saat bermain. Keseluruhan temuan ini memberikan gambaran bahwa latihan dribble yang terstruktur, bervariasi, dan konsisten memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan kontrol bola pada pemain bola basket pemula, tidak hanya dari sisi teknik tetapi juga mental dan fisik.

Poin-poin Penting Pembahasan:

1. Pengaruh Latihan Dribble dengan Kedua Tangan

Penguasaan kedua tangan meningkatkan fleksibilitas dan kemampuan adaptasi pemain di lapangan (Putra & Santosa, 2021).

2. Variasi Teknik Dribble

Perubahan arah dan kecepatan melalui latihan zig-zag dan cone drill meningkatkan kelincahan dan penguasaan bola (Handoko & Ramadhan, 2020).

3. Peran Keseimbangan dan Koordinasi

Latihan multidirectional memperbaiki keseimbangan dan koordinasi yang penting untuk kontrol bola (Anwar, 2019).

4. Konsistensi Latihan dan Pengembangan Mental

Latihan rutin membangun kepercayaan diri dan kesiapan mental pemain menghadapi tekanan pertandingan (Wijaya & Pranoto, 2021).

5. Tantangan Penerapan Latihan Dribble

Keterbatasan waktu, perbedaan kemampuan individu, dan fasilitas menjadi kendala utama dalam program latihan.

6. Rekomendasi Penelitian Selanjutnya

Penelitian lebih luas dengan metode kuantitatif dan pengembangan aspek psikologis dan taktis diperlukan.

7. Kontribusi bagi Kepelatihan dan Penelitian

Studi ini menjadi dasar pengembangan program latihan efektif berbasis bukti dan mendorong penelitian lanjutan.

Berikut tabel ringkasan literatur yang memperjelas perbandingan temuan dari berbagai sumber terkait pengaruh latihan dribble terhadap kontrol bola pada pemain bola basket pemula:

Tabel 1. Ringkasan Literatur Penelitian Sebelumnya

Penulis & Tahun	Jenis Latihan Dribble	Fokus Pengaruh	Temuan Utama
Putra & Santosa (2021)	Dribble dengan kedua tangan	Penguasaan bola	Latihan menggunakan kedua tangan meningkatkan kemampuan kontrol bola dan fleksibilitas pemain
Handoko & Ramadhan (2020)	Zig-zag dribble, cone drill	Perubahan arah dan kecepatan	Latihan ini meningkatkan kemampuan mengubah arah dan kecepatan dengan kontrol bola tetap terjaga
Anwar (2019)	Dribble dengan gerakan multidirectional	Keseimbangan dan koordinasi	Latihan meningkatkan keseimbangan tubuh dan koordinasi mata-tangan untuk kontrol bola yang lebih baik
Wijaya & Pranoto (2021)	Latihan konsisten dribble	Konsistensi dan adaptasi	Latihan rutin memperbaiki kontrol bola serta membangun kepercayaan diri pemain pemula

KESIMPULAN

Latihan dribble yang dilakukan secara terstruktur dan konsisten memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan kontrol bola pada pemain bola basket pemula. Teknik latihan yang melibatkan penggunaan kedua tangan secara bergantian, pengubahan arah secara dinamis, variasi kecepatan, serta fokus pada keseimbangan dan koordinasi terbukti efektif dalam meningkatkan penguasaan bola dan kelincahan pemain. Selain aspek teknis, latihan dribble juga berdampak positif pada aspek psikologis pemain, seperti peningkatan kepercayaan diri dan kesiapan mental dalam menghadapi tekanan lawan di lapangan. Kemampuan kontrol bola yang lebih baik memungkinkan pemain pemula untuk bermain dengan lebih percaya diri dan efektif, serta memberikan kontribusi nyata dalam mendukung strategi tim selama pertandingan.

Penelitian ini menegaskan pentingnya pengembangan program latihan dribble yang menyeluruh dan adaptif, tidak hanya menitikberatkan pada teknik dasar, tetapi juga mengintegrasikan latihan keseimbangan, koordinasi, dan penguatan aspek psikologis pemain. Temuan ini dapat menjadi acuan bagi pelatih dan pembina olahraga usia dini dalam merancang metode pelatihan yang lebih tepat sasaran dan berbasis bukti. Selanjutnya, diperlukan penelitian lanjutan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi kemampuan kontrol bola, termasuk aspek kognitif, motivasi, serta pengaruh lingkungan latihan yang dapat meningkatkan efektivitas pelatihan bagi pemain pemula.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Anwar, R. (2019). Pengaruh latihan dribble terhadap keseimbangan dan koordinasi pada pemain bola basket. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 5(2), 112-120.

- [2] Fajar, S., & Hidayat, M. (2022). Variasi teknik dribble dalam meningkatkan kemampuan kontrol bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(1), 45-53.
- [3] Handoko, T., & Ramadhan, D. (2020). Efektivitas latihan zig-zag dribble dalam peningkatan kelincahan pemain bola basket pemula. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(3), 89-98.
- [4] Halim, A., & Fauzan, M. (2022). Faktor penyebab kesalahan kontrol bola pada pemain bola basket usia dini. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(1), 25-34.
- [5] Kusuma, D., & Dewi, S. (2023). Pengaruh latihan dribble terhadap kesiapan mental pemain bola basket. *Jurnal Psikologi Olahraga Indonesia*, 3(1), 77-85.
- [6] Kurniawan, A. (2020). Studi tentang latihan dribble dalam pengembangan keterampilan bola basket. *Jurnal Olahraga dan Rekreasi*, 7(2), 102-110.
- [7] Lestari, N., Widodo, H., & Sari, E. (2020). Hubungan antara latihan dribble dan kepercayaan diri pemain bola basket pemula. *Jurnal Keolahragaan*, 4(4), 56-63.
- [8] Nugroho, I. (2019). Latihan cone drill dan dampaknya pada kemampuan perubahan arah pemain basket. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*, 6(1), 34-41.
- [9] PERBASI. (2022). *Laporan statistik kesalahan teknik pada pemain usia dini*. Federasi Bola Basket Indonesia.
- [10] Putra, Y., & Santosa, R. (2021). Pengaruh latihan bilateral terhadap kontrol bola pemain bola basket. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(1), 12-20.
- [11] Putri, A., & Wahyudi, S. (2021). Keseimbangan dan koordinasi dalam latihan dribble. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(2), 88-95.
- [12] Rahman, F. (2021). Pengaruh variasi latihan dribble terhadap adaptasi motorik pemain pemula. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 5(3), 120-128.
- [13] Santoso, B. (2018). Latihan teknik dan mental dalam pengembangan pemain basket muda. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 3(2), 75-83.
- [14] Sari, D. (2022). Studi latihan kecepatan dan kelincahan dalam bola basket. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 10(1), 44-50.
- [15] Wijaya, P., & Pranoto, T. (2021). Konsistensi latihan dribble dan pengaruhnya terhadap performa pemain pemula. *Jurnal Keolahragaan dan Pendidikan*, 8(3), 99-107.