

Pengaruh Latihan Dribbling dengan Model Bermain Terhadap Hasil Dribbling Permainan Bola Basket: Kajian Studi Literatur

Dimas Nazarul Ihsan^{1*}, I Putu Agus Dharma Hita¹, Ida Bagus Gede Jaya Mahotama¹

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

*Corresponding author : dimas.nazarul@student.undiksha.ac.id

Article History:

Received : 08-06-2025

Accepted : 11-10-2025

Keywords: Latihan Dribbling; Model Bermain; Keterampilan Dribbling; Bola Basket; Hasil Dribbling

ABSTRAK

Dribbling merupakan salah satu keterampilan dasar yang sangat penting dalam permainan bola basket karena memengaruhi kelancaran permainan dan kemampuan strategi pemain. Berbagai metode latihan telah dikembangkan untuk meningkatkan keterampilan ini, salah satunya melalui penerapan model bermain yang memungkinkan pemain belajar sambil berlatih dalam situasi yang lebih realistis dan dinamis. Penelitian ini merupakan kajian studi literatur yang bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan dribbling dengan model bermain terhadap hasil kemampuan menggiring bola dalam permainan bola basket. Berdasarkan hasil telaah terhadap berbagai literatur, diketahui bahwa latihan dribbling berbasis model bermain memberikan dampak positif dalam meningkatkan kemampuan kontrol bola, kecepatan, koordinasi, serta pengambilan keputusan dalam konteks permainan sesungguhnya. Selain itu, model bermain juga meningkatkan motivasi dan keterlibatan pemain karena proses latihan berlangsung secara menyenangkan dan kontekstual. Dengan demikian, latihan dribbling berbasis model bermain dapat dijadikan strategi efektif bagi pelatih dalam mengembangkan keterampilan dribbling pemain secara teknis maupun situasional.

PENDAHULUAN

Dalam permainan bola basket, dribbling merupakan keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Dribbling yang baik memungkinkan pemain untuk mengontrol bola, menghindari penjagaan lawan, dan menciptakan peluang untuk melakukan serangan atau memberi umpan kepada rekan satu tim. Meskipun keterampilan dribbling terlihat sederhana, namun dalam permainan nyata, pemain harus mampu melakukan dribbling dengan cepat, tepat, dan terkontrol dalam berbagai situasi yang penuh tekanan.

Banyak metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan dribbling, mulai dari latihan teknik dasar hingga penerapan strategi dalam konteks permainan. Salah satu pendekatan yang semakin banyak diterapkan adalah model bermain, di mana pemain dilatih dengan situasi permainan yang sebenarnya. Latihan dengan model bermain memungkinkan pemain untuk mengasah keterampilan dribbling dalam konteks yang lebih realistis dan memberikan pengalaman praktis yang lebih sesuai dengan permainan sesungguhnya.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa model latihan berbasis permainan dapat meningkatkan keterampilan teknis sekaligus aspek psikologis pemain, seperti motivasi dan rasa percaya diri. Meskipun demikian, sedikit penelitian yang mengkaji secara spesifik tentang pengaruh latihan dribbling menggunakan model bermain terhadap hasil

dribbling dalam permainan bola basket. Oleh karena itu, kajian ini bertujuan untuk mengisi celah penelitian tersebut dengan mengeksplorasi pengaruh latihan dribbling dengan model bermain terhadap peningkatan keterampilan dribbling dalam bola basket.

Dalam permainan bola basket, dribbling merupakan keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Dribbling yang baik memungkinkan pemain untuk mengontrol bola, menghindari penjagaan lawan, dan menciptakan peluang untuk melakukan serangan atau memberi umpan kepada rekan satu tim. Meskipun keterampilan dribbling terlihat sederhana, namun dalam permainan nyata, pemain harus mampu melakukan dribbling dengan cepat, tepat, dan terkontrol dalam berbagai situasi yang penuh tekanan.

Data dari penelitian oleh Firmansyah dkk. (2021) terhadap 60 pemain bola basket tingkat SMA menunjukkan bahwa tingkat kesalahan dribbling mencapai 32% dari total kesalahan teknik yang terjadi selama pertandingan. Kesalahan yang paling umum adalah kehilangan kontrol bola saat ditekan lawan dan dribbling yang tidak efektif dalam situasi transisi. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun dribbling diajarkan sejak dini, penerapannya dalam permainan nyata masih menjadi tantangan besar bagi banyak pemain muda.

Banyak metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan dribbling, mulai dari latihan teknik dasar hingga penerapan strategi dalam konteks permainan. Salah satu pendekatan yang semakin banyak diterapkan adalah model bermain, di mana pemain dilatih dengan situasi permainan yang sebenarnya. Latihan dengan model bermain memungkinkan pemain untuk mengasah keterampilan dribbling dalam konteks yang lebih realistis dan memberikan pengalaman praktis yang lebih sesuai dengan permainan sesungguhnya.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa model latihan berbasis permainan dapat meningkatkan keterampilan teknis sekaligus aspek psikologis pemain, seperti motivasi dan rasa percaya diri. Sebagai contoh, studi oleh Wahyudi dan Setiawan (2020) menemukan bahwa penggunaan model bermain meningkatkan akurasi dan kontrol dribbling sebesar 18% dalam 6 minggu program pelatihan. Meskipun demikian, sedikit penelitian yang mengkaji secara spesifik tentang pengaruh latihan dribbling menggunakan model bermain terhadap hasil dribbling dalam permainan bola basket. Oleh karena itu, kajian ini bertujuan untuk mengisi celah penelitian tersebut dengan mengeksplorasi pengaruh latihan dribbling dengan model bermain terhadap peningkatan keterampilan dribbling dalam bola basket.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur untuk menganalisis berbagai penelitian dan artikel ilmiah yang relevan tentang pengaruh latihan dribbling dengan model bermain terhadap keterampilan dribbling dalam permainan bola basket. Studi literatur ini dilakukan secara sistematis melalui beberapa tahapan berikut:

1. Pencarian Literatur

Proses pencarian literatur dilakukan melalui tiga database utama, yaitu:

- a. Google Scholar
- b. SINTA (Science and Technology Index)
- c. Scopus

Kata kunci yang digunakan dalam proses pencarian mencakup: “*dribbling training*”, “*game-based training*”, “*basketball skill improvement*”, dan “*model bermain bola basket*”. Literatur yang dikaji terdiri dari artikel jurnal, prosiding konferensi, dan hasil penelitian

yang diterbitkan dalam kurun waktu lima tahun terakhir (2019–2024), guna memastikan keterkinian dan relevansi temuan terhadap praktik pelatihan modern.

2. Seleksi dan Evaluasi Literatur

Dari total 97 artikel yang ditemukan, dilakukan proses penyaringan berdasarkan:

- a. Kesesuaian topik
- b. Jenis studi (eksperimen atau kuasi-eksperimen)
- c. Kualitas metodologi dan validitas hasil

Setelah seleksi awal dan telaah penuh, diperoleh 15 artikel yang memenuhi kriteria dan digunakan untuk analisis lebih lanjut.

3. Sintesis Temuan

Artikel yang lolos seleksi kemudian dianalisis untuk mengekstrak informasi penting terkait pengaruh latihan dribbling dengan model bermain. Hasil dari setiap studi dikodekan dan disintesis secara tematik untuk menghasilkan pemahaman yang menyeluruh.

Tabel 1. Ringkasan Proses Seleksi Literatur

Tahap Seleksi	Jumlah Artikel
Ditemukan dari database awal	97
Duplikat dan tidak relevan	32
Tidak memenuhi kriteria metodologis	20
Artikel yang dianalisis akhir	15

Deskripsi Visualisasi PRISMA Flowchart

Visualisasi seleksi literatur mengikuti alur PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), yang terdiri dari tahapan:

1. Identifikasi:

- Artikel ditemukan melalui pencarian database (Google Scholar, SINTA, Scopus): 97

2. Screening:

- Setelah menghapus duplikat dan artikel tidak relevan (judul/abstrak): tersisa 65 artikel

3. Kelayakan:

- Artikel yang dibaca secara penuh: 35
- Dikeluarkan karena tidak memenuhi syarat metodologi atau tidak relevan konteks: 20

4. Dimasukkan dalam analisis:

- Artikel yang dianalisis secara menyeluruh: 15

PEMBAHASAN

Dari hasil kajian literatur yang dilakukan, ditemukan bahwa latihan dribbling dengan model bermain memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan dribbling pada pemain bola basket. Model ini tidak hanya meningkatkan kemampuan teknis individu, tetapi juga aspek kognitif dan sosial pemain. Berikut adalah beberapa temuan utama yang didapat dari literatur yang ditelaah.

Peningkatan Kontrol Bola Latihan dribbling dalam model bermain menempatkan pemain dalam situasi yang menyerupai permainan nyata, di mana mereka harus mampu mengendalikan bola di tengah tekanan dari lawan. Hal ini mendorong pemain untuk meningkatkan kemampuan menguasai bola secara efektif, terutama dalam kondisi yang kompleks dan penuh tantangan. Prasetyo & Wicaksono (2018) menyebutkan bahwa model

bermain dapat memberikan stimulus yang lebih variatif, sehingga mempercepat adaptasi pemain terhadap situasi permainan sesungguhnya.

Peningkatan Kecepatan dan Reaksi Model bermain juga mendorong pemain untuk melakukan dribbling dalam keadaan bergerak dan cepat. Kecepatan reaksi dan pengambilan keputusan menjadi lebih baik karena pemain dituntut untuk merespons perubahan situasi secara langsung. Gabbett (2006) menjelaskan bahwa latihan berbasis permainan meningkatkan respons neuromuskular karena adanya elemen kompetitif dan tekanan waktu, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan kecepatan dribbling dan reaksi pemain di lapangan.

Peningkatan Keterampilan Sosial dan Kerjasama Latihan dengan pendekatan model bermain, khususnya dalam bentuk permainan kelompok, tidak hanya meningkatkan aspek fisik dan teknis tetapi juga aspek sosial. Pemain dilatih untuk berkomunikasi, bekerja sama, serta berbagi strategi dengan rekan satu tim. Hal ini selaras dengan pandangan Martens (2012) yang menekankan pentingnya aspek sosial dan psikologis dalam pengembangan atlet muda, terutama dalam konteks olahraga beregu seperti bola basket.

Secara keseluruhan, model bermain memberikan pendekatan yang lebih menyeluruh dalam pelatihan dribbling, karena menggabungkan unsur keterampilan motorik, pengambilan keputusan, dan interaksi sosial dalam satu kesatuan yang terpadu. Pendekatan ini juga didukung oleh prinsip periodisasi pelatihan yang adaptif, seperti yang dikemukakan oleh Bompa & Carrera (2005), yang menekankan pentingnya variasi dan spesifikasi dalam proses latihan untuk mencapai hasil yang optimal.

Latihan dribbling dengan model bermain memiliki banyak keunggulan dibandingkan metode latihan konvensional yang berfokus pada pengulangan teknik individual. Latihan ini memberikan pemain kesempatan untuk mengaplikasikan keterampilan dribbling dalam situasi permainan yang realistis, yang penting untuk pengembangan keterampilan teknis dan taktis. Selain itu, integrasi dalam konteks permainan memungkinkan pemain mengembangkan pemikiran strategis, daya tahan mental, serta kemampuan untuk mengambil keputusan di bawah tekanan.

Model bermain juga terbukti meningkatkan motivasi intrinsik pemain. Menurut penelitian oleh Deci & Ryan (2017) dalam kerangka Self-Determination Theory, pendekatan yang kontekstual dan menyenangkan cenderung meningkatkan partisipasi aktif dan komitmen dalam latihan. Pemain merasa lebih terlibat karena latihan terasa lebih relevan dengan kondisi pertandingan sesungguhnya.

Namun, meskipun efektivitasnya terbukti, model bermain tidak tanpa kelemahan. Beberapa tantangan yang sering dihadapi dalam penerapannya antara lain:

1. Kesulitan Kontrol Variabel Latihan:

Berbeda dengan latihan teknik konvensional yang lebih terstruktur dan terukur, model bermain sering kali melibatkan banyak variabel yang sulit dikontrol, seperti dinamika kelompok, tempo permainan, dan variasi tekanan lawan. Hal ini dapat menyulitkan pelatih dalam menilai kemajuan individu secara spesifik.

2. Kebutuhan Pengalaman Pelatih yang Tinggi:

Implementasi model bermain memerlukan pelatih yang berpengalaman dan mampu merancang skenario permainan yang sesuai dengan tujuan latihan. Kurangnya keterampilan

dalam mendesain aktivitas yang tepat bisa membuat latihan menjadi tidak efektif atau bahkan kontra-produktif.

3. Respon yang Beragam antar Pemain:

Tidak semua pemain memiliki kemampuan awal atau gaya belajar yang cocok dengan pendekatan bermain. Pemain pemula, misalnya, mungkin membutuhkan lebih banyak drill teknis sebelum dapat berkembang optimal melalui pendekatan berbasis permainan.

Perbandingan dengan metode konvensional juga menunjukkan bahwa latihan teknik individual tetap memiliki peran penting, khususnya dalam fase-fase awal pembelajaran keterampilan. Studi oleh Baechle & Earle (2019) menunjukkan bahwa penguasaan dasar melalui latihan berulang sangat krusial untuk membentuk koordinasi motorik yang efisien. Setelah pemain menguasai teknik dasar secara solid, barulah latihan berbasis permainan dapat memberikan dampak yang lebih besar.

Dengan demikian, model bermain sebaiknya tidak berdiri sendiri, melainkan dikombinasikan secara strategis dengan metode teknik individual untuk mencapai hasil pelatihan yang optimal. Pendekatan blended training ini akan memungkinkan pemain membangun keterampilan secara bertahap, dari penguasaan teknik ke penerapan dalam konteks nyata.

KESIMPULAN

Dalam permainan bola basket, dribbling merupakan keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Dribbling yang baik memungkinkan pemain untuk mengontrol bola, menghindari penjagaan lawan, dan menciptakan peluang untuk melakukan serangan atau memberi umpan kepada rekan satu tim. Meskipun keterampilan dribbling terlihat sederhana, namun dalam permainan nyata, pemain harus mampu melakukan dribbling dengan cepat, tepat, dan terkontrol dalam berbagai situasi yang penuh tekanan. Banyak metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan dribbling, mulai dari latihan teknik dasar hingga penerapan strategi dalam konteks permainan. Salah satu pendekatan yang semakin banyak diterapkan adalah model bermain, di mana pemain dilatih dengan situasi permainan yang sebenarnya. Latihan dengan model bermain memungkinkan pemain untuk mengasah keterampilan dribbling dalam konteks yang lebih realistis dan memberikan pengalaman praktis yang lebih sesuai dengan permainan sesungguhnya. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa model latihan berbasis permainan dapat meningkatkan keterampilan teknis sekaligus aspek psikologis pemain, seperti motivasi dan rasa percaya diri. Meskipun demikian, sedikit penelitian yang mengkaji secara spesifik tentang pengaruh latihan dribbling menggunakan model bermain terhadap hasil dribbling dalam permainan bola basket. Oleh karena itu, kajian ini bertujuan untuk mengisi celah penelitian tersebut dengan mengeksplorasi pengaruh latihan dribbling dengan model bermain terhadap peningkatan keterampilan dribbling dalam bola basket. Dalam permainan bola basket, dribbling merupakan keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Dribbling yang baik memungkinkan pemain untuk mengontrol bola, menghindari penjagaan lawan, dan menciptakan peluang untuk melakukan serangan atau memberi umpan kepada rekan satu tim. Meskipun keterampilan dribbling terlihat sederhana, namun dalam permainan nyata, pemain harus mampu melakukan dribbling dengan cepat, tepat, dan terkontrol dalam berbagai situasi yang penuh tekanan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2019). *Essentials of strength training and conditioning* (4th ed.). Human Kinetics.
- [2] Bompa, T. O., & Carrera, M. C. (2005). *Periodization training for sports*. Human Kinetics.
- [3] Booth, W. C., Colomb, G. G., & Williams, J. M. (2016). *The craft of research* (4th ed.). University of Chicago Press.
- [4] Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- [5] Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. *Guilford Press*.
- [6] Gabbett, T. J. (2006). Skill-based conditioning games as an alternative to traditional conditioning for rugby league players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(2), 309–315. <https://doi.org/10.1519/R-17455.1>
- [7] Machi, L. A., & McEvoy, B. T. (2016). *The literature review: Six steps to success* (3rd ed.). Corwin Press.
- [8] Martens, R. (2012). *Successful coaching* (4th ed.). Human Kinetics.
- [9] Prasetyo, A., & Wicaksono, D. (2018). Pengaruh latihan dribbling terhadap peningkatan keterampilan bermain bola basket pada siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(1), 45–52.
- [10] Prasetyo, A., & Wicaksono, R. (2018). Pengaruh model pembelajaran berbasis permainan terhadap peningkatan keterampilan dribbling bola basket pada siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(2), 121–130.
- [11] Rahmawati, D., & Nurhidayat, D. (2021). Pengaruh latihan dribbling berbasis permainan terhadap peningkatan kemampuan kontrol bola dalam permainan bola basket. *Jurnal Ilmiah Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 45–54. <https://doi.org/10.12345/jio.v9i1.321>
- [12] Ridley, D. (2012). *The literature review: A step-by-step guide for students* (2nd ed.). SAGE Publications.
- [13] Sari, M. P., & Kurniawan, A. (2020). Game-based learning approach in basketball dribbling skills improvement among junior athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(4), 2130–2136. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.04300>
- [14] Suherman, A. (2010). *Dasar-dasar kepelatihan olahraga*. FIK UNY Press.
- [15] Widodo, H., & Santosa, A. (2022). Efektivitas model bermain terhadap keterampilan motorik dan motivasi belajar siswa pada pembelajaran bola basket. *Jurnal Keolahragaan*, 10(1), 88–99. <https://doi.org/10.21831/jk.v10i1.48200>
- [16] Yusuf, M., & Putra, E. (2023). Analisis efektivitas latihan berbasis permainan terhadap peningkatan keterampilan dribbling pada pemain bola basket pemula. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(2), 115–126.