

Pengaruh Latihan Ball Handling terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Siswa dalam Pembelajaran Ekstrakurikuler

The Effect of Ball Handling Training on Improving Students' Dribbling Skills in Extracurricular Learning

¹Wawan Muhammad Azlan, ²Muhammad Husni Tamim, ³Prietia Eko Wardoyo

,^{1,2}Universitas Hamzanwadi, Indonesia

³SMKN 3 Selong, Indonesia

e-mail: wawanazlan86@gmail.com

Abstrak: Kemampuan dribbling merupakan salah satu keterampilan teknik dasar kunci dalam permainan bola basket karena berperan penting dalam penguasaan bola dan pergerakan pemain selama pertandingan. Pada tim bola basket SMK Negeri 3 Selong, kemampuan dribbling pemain masih belum merata sehingga dibutuhkan latihan yang lebih spesifik untuk meningkatkan penguasaan bola. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan ball handling terhadap kemampuan dribbling pada tim bola basket SMK Negeri 3 Selong. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain pra-eksperimen berbentuk One-Group Pretest-Posttest Design. Subjek penelitian berjumlah 15 siswa yang merupakan anggota tim ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 3 Selong. Kemampuan dribbling diukur sebelum dan sesudah program latihan ball handling, kemudian data dianalisis menggunakan uji Paired Sample T-Test dengan bantuan SPSS versi 25. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan dribbling, dengan rerata skor meningkat dari 63,73 pada pretest menjadi 86,06 pada posttest. Hasil uji Paired-Sample t-test menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang menandakan adanya perbedaan kemampuan dribbling sebelum dan sesudah program latihan ball handling. Analisis berpasangan juga menghasilkan effect size yang besar (Cohen's $d = 3,15$), yang menunjukkan besarnya magnitudo perubahan. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang relatif kecil dan ketiadaan kelompok kontrol. Temuan ini mengindikasikan bahwa latihan ball handling dapat menjadi bentuk latihan teknik yang relevan untuk mendukung peningkatan kemampuan dribbling pemain bola basket tingkat sekolah.

Kata Kunci: ball handling, dribbling, bola basket, latihan teknik, keterampilan berolahraga

Abstract : Dribbling ability is one of the key fundamental technical skills in basketball as it underpins ball control and player movement during a match. Within the SMK Negeri 3 Selong basketball team, players' dribbling abilities are not yet consistent, so more specific training is required to improve ball control. This study aims to analyse the effect of ball-handling training on dribbling skills in the SMK Negeri 3 Selong basketball team. The study employed a quantitative approach using an experimental method and a pre-experimental design in the form of a One-Group Pre-test-Post-test Design. The research subjects consisted of 15 students who were members of the SMK Negeri 3 Selong basketball extracurricular team. Dribbling ability was measured before and after the ball-handling training programme, and the data were analysed using a Paired Sample T-Test with the aid of SPSS version 25. The results showed an

improvement in dribbling ability, with the mean score rising from 63.73 in the pre-test to 86.06 in the post-test. The results of the Paired-Sample t-test showed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a difference in dribbling ability before and after the ball-handling training programme. The paired-samples analysis also produced a large effect size (Cohen's $d = 3.15$), indicating a substantial magnitude of change. These findings suggest that ball-handling training can serve as a relevant form of technical training to support the improvement of dribbling ability among school-level basketball players.

Keywords: ball handling, dribbling, basketball, technical training, sporting skills

Pendahuluan

Bola basket merupakan olahraga permainan yang menuntut penguasaan berbagai keterampilan teknik dasar, salah satunya adalah kemampuan *dribbling* sebagai keterampilan utama dalam mempertahankan penguasaan bola dan membangun pola serangan (Krause dkk., 2019). Kemampuan *dribbling* tidak hanya berkaitan dengan teknik membawa bola, tetapi juga dipengaruhi oleh aspek koordinasi gerak, kelincahan, kecepatan, dan kemampuan kontrol tubuh pemain selama permainan berlangsung (Diputra dkk., 2021). Hasil penelitian Jati dkk. (2025) menunjukkan bahwa kemampuan fisik seperti kekuatan, kelincahan, daya ledak, dan daya tahan kardiovaskuler memiliki hubungan dengan kemampuan *dribbling* pemain bola basket. Oleh karena itu, peningkatan keterampilan *dribbling* membutuhkan pendekatan latihan yang mampu mengembangkan kemampuan teknik sekaligus faktor pendukung fisik pemain. Instrumen dan protokol pengukuran kelincahan serta performa fisik pemain usia sekolah juga telah banyak dikaji dan divalidasi dalam penelitian olahraga usia muda, sehingga memperkuat dasar metodologis untuk mengaitkan komponen fisik dengan keterampilan teknik seperti *dribbling* (Hachana dkk., 2014; Gryko dkk., 2022).

Dalam permainan bola basket, kemampuan mengontrol bola menjadi salah satu faktor penting yang menentukan efektivitas gerakan *dribbling* (Darmawan dkk., 2026). Pemain dengan kemampuan penguasaan bola yang baik akan lebih mudah melakukan perubahan arah, mempertahankan bola dari tekanan lawan, serta menciptakan peluang dalam situasi permainan dinamis (Sufitriyono dkk., 2022). Latihan *ball handling* merupakan salah satu metode latihan yang secara khusus berfokus pada peningkatan kemampuan pemain dalam menguasai dan mengendalikan bola melalui berbagai variasi gerakan tangan (Ramadhan dkk., 2024). Melalui latihan yang dilakukan secara berulang dan terstruktur, pemain dapat meningkatkan koordinasi tangan dengan bola sehingga mendukung keterampilan teknik dasar seperti *dribbling* (Septian dkk., 2025).

Permasalahan penguasaan keterampilan *dribbling* masih menjadi bagian yang perlu mendapat perhatian dalam pembinaan pemain bola basket pada tingkat sekolah (Hudain dkk., 2025; Rusmana dkk., 2019). Kondisi tersebut terlihat dari adanya variasi kemampuan teknik dasar antarpeserta ekstrakurikuler, sehingga tidak semua pemain memiliki tingkat penguasaan *dribbling* yang sama meskipun berada dalam lingkungan latihan yang sama. Penelitian pada siswa ekstrakurikuler bola basket juga menunjukkan bahwa kemampuan *dribbling* masih menjadi salah satu aspek teknik yang perlu diidentifikasi dan dikembangkan dalam proses pembinaan, sementara penguasaan teknik dasar secara keseluruhan dapat berbeda antara satu peserta dengan peserta lainnya (Wibisono dkk., 2023). Persoalan tersebut menjadi semakin penting ketika proses latihan belum memberikan pengalaman yang cukup dalam penguasaan teknik secara langsung, karena keterbatasan pemahaman terhadap teknik dasar dapat membuat pelaksanaan latihan *dribbling* menjadi kurang optimal (Ihsan & Hita, 2025). Pada konteks pemain pemula, variasi tingkat penguasaan *dribbling*, *passing*, dan *shooting* juga menunjukkan bahwa pembinaan keterampilan dasar membutuhkan pendekatan latihan yang sesuai dengan

karakteristik dan kebutuhan pemain (Perdana & Hita, 2025). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan *dribbling* tidak cukup hanya mengandalkan aktivitas permainan, tetapi memerlukan program latihan yang terarah dan memberikan kesempatan kepada pemain untuk mengembangkan keterampilan teknik secara bertahap dan berulang.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa latihan *ball handling* memiliki keterkaitan yang cukup kuat dengan perkembangan kemampuan *dribbling*, terutama karena latihan tersebut memberikan pengalaman penguasaan bola yang secara langsung berkaitan dengan keterampilan yang hendak dikembangkan. Pada peserta ekstrakurikuler bola basket, latihan *ball handling* terbukti menghasilkan perubahan kemampuan *dribble* yang signifikan setelah pemberian program latihan (Octavia & Ramadhan, 2026; Novitasari & Daryono, 2024). Temuan tersebut tidak hanya muncul pada kelompok siswa, tetapi juga pada atlet bola basket, sehingga menunjukkan bahwa penerapan latihan penguasaan bola memiliki relevansi pada karakteristik pemain yang berbeda (Daniel dkk., 2026; Ramadhan dkk., 2024). Penelitian Ramadhan dkk. (2024), misalnya, menunjukkan bahwa *ball handling training* dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* pada atlet klub, sekaligus memperlihatkan bahwa latihan *ball handling* dapat dibandingkan dengan pendekatan latihan berbasis permainan dalam pengembangan keterampilan tersebut. Bukti yang lebih mutakhir juga ditunjukkan oleh Septian dkk. (2025), yang menemukan adanya peningkatan keterampilan *dribbling* setelah atlet putri klub bola basket diberikan latihan *ball handling* menggunakan bola basket ukuran 7. Dengan demikian, penelitian terdahulu tidak hanya memperlihatkan adanya hubungan antara latihan *ball handling* dan *dribbling*, tetapi juga memberikan indikasi bahwa latihan yang secara spesifik menempatkan penguasaan bola sebagai fokus dapat digunakan sebagai bagian dari pembinaan keterampilan teknik dasar bola basket. Pendekatan pembelajaran kooperatif seperti Teams Games Tournament juga terbukti dapat meningkatkan hasil belajar *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler bola basket, yang menunjukkan bahwa variasi metode pembelajaran turut berkontribusi terhadap perkembangan keterampilan tersebut (Wicaksono dkk., 2020).

Meskipun berbagai penelitian telah membahas pengaruh latihan *ball handling* terhadap kemampuan *dribbling*, penelitian pada konteks tim basket sekolah dengan karakteristik peserta dan kondisi latihan yang spesifik masih perlu dikembangkan. Berdasarkan hasil observasi awal pada tim basket SMK Negeri 3 Selong, ditemukan bahwa kemampuan *dribbling* pemain masih belum merata, terutama dalam aspek kontrol bola dan konsistensi melakukan gerakan *dribbling*. Permasalahan tersebut menunjukkan adanya kebutuhan untuk melakukan kajian empiris mengenai efektivitas latihan *ball handling* sebagai strategi peningkatan kemampuan teknik dasar pemain basket sekolah. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ball handling* terhadap kemampuan *dribbling* pada tim basket SMK Negeri 3 Selong.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan kajian pengaruh latihan *ball handling* terhadap kemampuan *dribbling* secara spesifik pada konteks tim ekstrakurikuler bola basket tingkat sekolah menengah kejuruan, yang karakteristik pesertanya berbeda dari populasi atlet klub maupun mahasiswa yang lebih banyak dikaji pada penelitian-penelitian terdahulu. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang cenderung mengkaji latihan *ball handling* secara umum atau membandingkannya dengan metode permainan pada level atlet berprestasi, penelitian ini menghadirkan bukti empiris mengenai efektivitas program latihan *ball handling* yang dirancang secara terstruktur dalam tiga tahapan pada peserta didik dengan tingkat keterampilan awal yang heterogen, sekaligus melengkapi bukti mengenai besarnya magnitudo perubahan (effect size) yang belum banyak dilaporkan pada penelitian sejenis di tingkat sekolah.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen untuk mengetahui pengaruh latihan *ball handling* terhadap kemampuan *dribbling* pada tim basket SMK Negeri 3 Selong. Desain penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental design* dengan bentuk *One Group Pretest-Posttest Design*, yaitu penelitian yang melibatkan satu kelompok perlakuan dengan pengukuran kemampuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi (Plomp & Nieveen, 2013). Desain ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk mengetahui perubahan kemampuan *dribbling* setelah pemberian program latihan *ball handling* tanpa menggunakan kelompok kontrol.

Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu pengukuran awal (*pretest*), pemberian program latihan *ball handling* sebagai perlakuan (*treatment*), dan pengukuran akhir (*posttest*). Perbandingan hasil pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan digunakan sebagai dasar untuk mengetahui perubahan kemampuan *dribbling* peserta penelitian. Rancangan penelitian dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Desain Penelitian One Group Pretest-Posttest

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Tim Basket SMK Negeri 3 Selong	Tes kemampuan <i>dribbling</i> awal	Program latihan <i>ball handling</i>	Tes kemampuan <i>dribbling</i> akhir

Partisipan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tim ekstrakurikuler basket SMK Negeri 3 Selong selama periode 20 Februari sampai 01 April 2026. Populasi penelitian merupakan seluruh anggota ekstrakurikuler basket SMK Negeri 3 Selong yang berjumlah 15 siswa. Karena jumlah populasi relatif kecil dan seluruh anggota memiliki karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian, seluruh populasi digunakan sebagai sampel penelitian melalui teknik *sampling jenuh*.

Penggunaan teknik *sampling jenuh* memungkinkan seluruh anggota tim basket memperoleh perlakuan yang sama sehingga perubahan kemampuan *dribbling* dapat diamati secara menyeluruh. Sampel penelitian terdiri atas siswa laki-laki sebanyak 7 orang dan siswa perempuan sebanyak 8 orang. Karakteristik partisipan penelitian disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Karakteristik Sampel Penelitian

Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
Laki-laki	7 siswa	46,7%
Perempuan	8 siswa	53,3%

Prosedur Penelitian

Tahap awal penelitian dilakukan dengan memberikan *pretest* untuk mengetahui kemampuan awal *dribbling* peserta sebelum diberikan program latihan *ball handling*. Setelah memperoleh data awal, peserta diberikan perlakuan berupa program latihan *ball handling* yang dilakukan secara terstruktur selama periode penelitian. Tahap akhir penelitian dilakukan dengan memberikan *posttest* menggunakan instrumen yang sama untuk mengetahui perubahan kemampuan *dribbling* setelah perlakuan.

Program latihan *ball handling* diberikan dengan tujuan meningkatkan kemampuan kontrol bola, koordinasi gerakan tangan, serta keterampilan dasar dalam melakukan *dribbling*. Pemberian latihan dilakukan secara berulang dan sistematis agar peserta mengalami adaptasi terhadap teknik penguasaan bola. Rangkaian pelaksanaan penelitian dirangkum pada Tabel 3.

Tabel 3. Tahapan Pelaksanaan Penelitian

Tahap	Aktivitas
Tahap 1	Pelaksanaan pretest kemampuan dribbling
Tahap 2	Pemberian program latihan ball handling
Tahap 3	Pelaksanaan posttest kemampuan dribbling
Tahap 4	Analisis perbedaan hasil pretest dan posttest

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian digunakan untuk memperoleh data kemampuan *dribbling* peserta sebelum dan sesudah perlakuan. Instrumen yang digunakan berupa tes kemampuan *dribbling* dengan sistem penilaian berdasarkan rubrik yang telah ditentukan selama penelitian berlangsung. Penggunaan instrumen tes dilakukan agar data yang diperoleh bersifat kuantitatif dan dapat dianalisis secara statistik.

Penilaian kemampuan *dribbling* dilakukan menggunakan kategori skor yang terdiri atas empat tingkat kemampuan, yaitu sangat kurang, kurang, cukup, dan baik. Kriteria interpretasi skor instrumen penelitian disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Kategori Penilaian Kemampuan Dribbling

Interval Skor	Kategori
75,01–100	Baik
50,01–75,00	Cukup
25,01–50,00	Kurang
0,00–25,00	Sangat Kurang

Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan analisis statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui nilai rata-rata kemampuan *dribbling* peserta sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Selanjutnya, analisis inferensial dilakukan menggunakan uji *Paired Sample T-Test* dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25 untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan pemeriksaan terhadap asumsi analisis parametrik, termasuk normalitas data selisih antara skor *posttest* dan *pretest*. Selanjutnya, perbedaan skor sebelum dan sesudah perlakuan dianalisis menggunakan *Paired Sample T-Test*. Uji homogenitas tidak dilakukan karena penelitian menggunakan pengukuran berpasangan pada subjek yang sama.

Pengujian hipotesis dilakukan dengan tingkat signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Hipotesis penelitian dinyatakan diterima apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, yang menunjukkan adanya pengaruh latihan *ball handling* terhadap kemampuan *dribbling*. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara perlakuan dan kemampuan *dribbling*.

Hasil Dan Pembahasan

Pengaruh Latihan Ball Handling terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling

Hasil pengukuran menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *dribbling* setelah diberikan latihan *ball handling*. Pada tahap *pretest*, jumlah skor keseluruhan peserta sebesar 956 dengan nilai rata-rata 63,73 yang termasuk dalam kategori cukup berdasarkan kriteria penilaian instrumen penelitian. Setelah diberikan perlakuan berupa latihan *ball handling*, hasil *posttest* menunjukkan peningkatan jumlah skor menjadi 1.291 dengan nilai rata-rata 86,06 yang termasuk dalam kategori baik.

Perubahan nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan *dribbling* sebesar 22,33 poin setelah peserta mengikuti program latihan *ball handling*.

Peningkatan ini menunjukkan bahwa latihan penguasaan bola yang dilakukan secara terstruktur memberikan kontribusi terhadap perkembangan kemampuan teknik dasar pemain. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa latihan yang berfokus pada kontrol bola dapat menjadi salah satu strategi dalam meningkatkan kualitas *dribbling* pemain bola basket.

Tabel 5. Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest Kemampuan Dribbling

Pengukuran	Total Skor	Nilai Rata-Rata	Kategori
<i>Pretest</i>	956	63,73	Cukup
<i>Posttest</i>	1.291	86,06	Baik

Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *Paired Sample T-Test* untuk mengetahui perbedaan kemampuan *dribbling* sebelum dan sesudah diberikan latihan *ball handling*. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 dengan nilai *t* sebesar -12,218 dan derajat kebebasan (*df*) sebesar 14. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dibandingkan taraf signifikansi 0,05 sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima.

Tabel 6. Hasil Uji Paired Sample T-Test

Perbandingan	Mean Difference	t	df	Sig. (2-tailed)
<i>Pretest - Posttest</i>	-25,400	-12,218	14	0,000

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *ball handling* terhadap kemampuan *dribbling* pada tim basket SMK Negeri 3 Selong. Peningkatan kemampuan yang terjadi menunjukkan bahwa program latihan yang diberikan mampu menghasilkan perubahan kemampuan teknik pemain setelah periode perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *ball handling* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain bola basket SMK Negeri 3 Selong. Hal tersebut ditunjukkan oleh perubahan kemampuan peserta dari kategori cukup pada *pretest* menjadi kategori baik pada *posttest*. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa pemberian latihan yang secara khusus diarahkan pada penguasaan dan pengendalian bola dapat memberikan kontribusi terhadap peningkatan keterampilan *dribbling*.

Perubahan tersebut menjadi penting karena *dribbling* tidak hanya berkaitan dengan kemampuan memantulkan bola, tetapi juga menuntut pemain mempertahankan kontrol bola ketika bergerak dan mengarahkan tubuh sesuai kebutuhan permainan. Hubungan antara penguasaan bola dan keterampilan *dribbling* tersebut juga terlihat dalam penelitian [Rachman dkk. \(2025\)](#), yang menemukan bahwa bentuk latihan *ballhandling* dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar *dribbling*. Temuan serupa dilaporkan pada atlet putri klub bola basket oleh [Septian dkk. \(2025\)](#), sehingga peningkatan yang ditemukan pada pemain SMK Negeri 3 Selong memperkuat bukti bahwa latihan penguasaan bola memiliki keterkaitan langsung dengan perkembangan kemampuan *dribbling*.

Efektivitas *ball handling* dapat dipahami dari karakter latihan yang memberikan kesempatan kepada pemain untuk berinteraksi dengan bola secara berulang melalui berbagai bentuk gerakan ([Hidayat dkk., 2025](#)). Pengulangan tersebut memungkinkan peserta memperoleh pengalaman gerak yang lebih banyak dalam mengendalikan arah, posisi, dan respons bola, sehingga tuntutan penguasaan bola menjadi lebih terbiasa dilakukan selama aktivitas permainan. Latihan *ballhandling* dapat meningkatkan hasil *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler bola basket, yang memperlihatkan bahwa bentuk latihan yang berorientasi pada penguasaan bola dapat diterapkan pada karakteristik peserta didik sekolah ([Octavia & Ramadhan, 2026](#); [Septian dkk., 2025](#)). Pada konteks yang berbeda, [Ramadhan dkk. \(2024\)](#) menemukan adanya peningkatan kemampuan *dribbling* setelah penerapan latihan *ball handling dribbling* pada mahasiswa, sehingga pola temuan tersebut tidak hanya muncul pada kelompok

siswa, tetapi juga pada peserta dengan tingkat pendidikan dan pengalaman bermain yang berbeda. Konsistensi tersebut memberikan dasar yang lebih kuat untuk memahami bahwa manfaat latihan *ball handling* kemungkinan tidak semata-mata bergantung pada usia peserta, tetapi juga pada kesesuaian antara bentuk latihan dan keterampilan yang hendak dikembangkan.

Namun, peningkatan *dribbling* dalam penelitian ini tidak tepat dipahami hanya sebagai akibat dari semakin seringnya peserta melakukan kontak dengan bola. Keterampilan tersebut melibatkan kemampuan mengoordinasikan gerakan tangan dengan perpindahan tubuh, perubahan arah, dan pengendalian posisi tubuh selama bergerak. Penelitian [Diputra dkk. \(2021\)](#), misalnya, menunjukkan adanya hubungan antara koordinasi mata-tangan dan hasil *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler bola basket, sehingga aspek koordinatif menjadi salah satu komponen yang relevan dalam menjelaskan kualitas keterampilan tersebut. Keterkaitan koordinasi mata-tangan dan kecepatan dengan kemampuan *dribbling* pada atlet bola basket, menunjukkan bahwa keberhasilan melakukan *dribbling* tidak hanya ditentukan oleh kemampuan menguasai bola secara teknis ([Alatas & Pratama, 2024](#)). Dengan demikian, latihan *ball handling* dapat dipandang sebagai stimulus teknik yang memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengembangkan kontrol bola, tetapi peningkatan keterampilan akhirnya tetap berlangsung dalam keterkaitannya dengan kemampuan koordinatif dan kemampuan bergerak pemain.

Keterkaitan tersebut menjadi semakin relevan ketika *dribbling* ditempatkan dalam tuntutan permainan bola basket yang dinamis ([Nurbaas dkk., 2019](#)). Pemain tidak hanya dituntut mempertahankan bola dalam kondisi diam atau bergerak lurus, tetapi juga harus mampu mengontrol bola ketika mengubah arah, mempercepat gerakan, dan merespons situasi permainan. Hubungan antara kemampuan fisik dan *dribbling* terlihat pada penelitian [Jati dkk. \(2025\)](#), yang menemukan keterkaitan beberapa komponen fisik, termasuk kekuatan, daya ledak, kelincahan, dan daya tahan kardiovaskuler, dengan kemampuan *dribbling* pemain ekstrakurikuler. Hasil penelitian mengenai kelincahan juga menunjukkan bahwa kemampuan bergerak dan mengubah arah merupakan bagian yang berkaitan dengan performa *dribbling* pada pemain bola basket ([Wulandari dkk., 2024](#); [Nurkadri & Kholil, 2021](#)). Bahkan, penelitian [Alatas & Pratama \(2024\)](#) memperlihatkan bahwa kecepatan bersama koordinasi mata-tangan memiliki hubungan dengan kemampuan *dribbling*. Oleh karena itu, peningkatan yang terjadi setelah latihan *ball handling* sebaiknya tidak ditafsirkan sebagai bukti bahwa latihan tersebut merupakan satu-satunya faktor yang menentukan kemampuan *dribbling*, melainkan sebagai bukti bahwa latihan teknik yang spesifik dapat memberikan kontribusi ketika ditempatkan dalam keseluruhan proses pengembangan kemampuan pemain.

Perspektif tersebut juga membantu menjelaskan mengapa latihan *ball handling* memiliki nilai praktis dalam pembinaan pemain tingkat sekolah. Latihan yang terlalu umum berpotensi memberikan pengalaman gerak yang tidak secara langsung diarahkan pada permasalahan teknik yang hendak diperbaiki, sedangkan *ball handling* memberikan fokus yang lebih spesifik pada penguasaan bola. Penelitian yang membandingkan *ball handling training* dan metode permainan menunjukkan bahwa bentuk latihan yang berbeda dapat menghasilkan pengaruh yang berbeda terhadap keterampilan *dribbling*, sehingga pemilihan metode latihan menjadi bagian penting dalam merancang program pembinaan ([Ramadhan dkk., 2024](#)). Temuan tersebut melengkapi hasil [Rachman dkk. \(2025\)](#) yang menunjukkan efektivitas latihan *ballhandling* terhadap keterampilan gerak dasar *dribbling*. Dengan demikian, relevansi latihan *ball handling* pada pemain SMK Negeri 3 Selong tidak hanya terletak pada hasil peningkatan skor, tetapi juga pada karakter latihan yang secara langsung mengarahkan peserta pada penguasaan keterampilan yang menjadi sasaran latihan.

Meskipun demikian, hasil penelitian ini perlu ditempatkan dalam batas interpretasi yang proporsional. Peningkatan kemampuan *dribbling* setelah pemberian latihan menunjukkan adanya

perubahan kemampuan dalam kelompok peserta penelitian, tetapi belum berarti bahwa seluruh perkembangan keterampilan pemain hanya disebabkan oleh *ball handling*. Kemampuan *dribbling* juga berkaitan dengan kelincahan, koordinasi mata-tangan, kecepatan, dan sejumlah komponen fisik lainnya sebagaimana ditunjukkan oleh penelitian sebelumnya (Diputra dkk., 2021; Alatas & Pratama, 2024; Jati dkk., 2025). Selain itu, karakteristik peserta, pengalaman bermain, kualitas pelaksanaan latihan, dan situasi latihan dapat menjadi konteks yang ikut membentuk hasil keterampilan, sehingga penerapan program pada kelompok pemain yang berbeda tetap memerlukan penyesuaian. Batasan tersebut justru memperjelas posisi temuan penelitian ini yakni *ball handling* dapat dipandang sebagai salah satu bentuk latihan teknik yang potensial untuk meningkatkan *dribbling*, tetapi pengembangan kemampuan bermain bola basket secara menyeluruh tetap membutuhkan kombinasi latihan teknik, kemampuan fisik, dan pengalaman bermain yang sesuai dengan tuntutan permainan.

Dalam konteks SMK Negeri 3 Selong, perubahan kemampuan dari *pretest* menuju *posttest* memberikan gambaran bahwa program latihan yang terstruktur dapat digunakan untuk merespons kebutuhan pengembangan keterampilan teknik pada pemain tingkat sekolah. Temuan tersebut memiliki arti praktis karena latihan *ball handling* relatif mudah ditempatkan dalam bagian latihan teknik sebelum pemain memasuki latihan yang lebih kompleks dan situasional. Pendekatan semacam ini sejalan dengan temuan bahwa latihan yang diarahkan secara spesifik pada keterampilan *dribbling* dapat memberikan peningkatan performa pada kelompok pemain sekolah maupun klub (Rachman dkk., 2025; Septian dkk., 2025; Sari, 2021). Pada saat yang sama, latihan teknik tersebut dapat dilengkapi dengan latihan kelincahan, kecepatan, koordinasi, dan komponen fisik lain yang mendukung pelaksanaan *dribbling* dalam situasi permainan (Diputra dkk., 2021; Jati dkk., 2025). Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan dasar praktis bahwa pembinaan *dribbling* pada pemain sekolah dapat diarahkan melalui latihan yang spesifik, terstruktur, dan tetap terintegrasi dengan komponen kemampuan bermain lainnya.

Implikasi praktis lain yang perlu dicermati adalah kesesuaian antara durasi dan intensitas latihan *ball handling* dengan kapasitas pemain usia sekolah, mengingat kelompok ini masih berada dalam tahap perkembangan fisik dan motorik yang terus berubah. Pelatih perlu mempertimbangkan variasi bentuk latihan, pemberian umpan balik yang jelas, serta pengulangan yang terstruktur agar peserta memperoleh pengalaman gerak yang bermakna tanpa menimbulkan kejenuhan. Selain itu, evaluasi berkala terhadap perkembangan kemampuan *dribbling* perlu dilakukan secara sistematis, sehingga penyesuaian program latihan dapat dilakukan berdasarkan kebutuhan aktual peserta, bukan semata-mata mengikuti jadwal latihan yang telah ditetapkan sebelumnya.

Secara keseluruhan, temuan penelitian memperlihatkan bahwa latihan *ball handling* memiliki peran yang relevan dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain bola basket SMK Negeri 3 Selong. Kekuatan temuan ini terletak pada kesesuaiannya dengan sejumlah penelitian terdahulu yang menunjukkan peningkatan *dribbling* setelah penerapan latihan *ballhandling*, baik pada peserta didik sekolah maupun atlet klub (Rachman dkk., 2025; Septian dkk., 2025; Sari, 2021). Di sisi lain, penelitian mengenai koordinasi dan kemampuan fisik menunjukkan bahwa keterampilan *dribbling* merupakan kemampuan yang bersifat multifaktorial, sehingga keberhasilan pengembangannya tidak cukup dijelaskan hanya melalui satu bentuk latihan (Diputra dkk., 2021; Jati dkk., 2025; Alatas & Pratama, 2024). Posisi tersebut membuat hasil penelitian ini lebih bermakna karena tidak sekadar menunjukkan adanya peningkatan setelah perlakuan, tetapi juga menempatkan *ball handling* sebagai bagian dari pendekatan pembinaan teknik yang perlu dipadukan dengan komponen pendukung lainnya.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan ball handling memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan dribbling pemain bola basket SMK Negeri 3 Selong, dengan rerata skor meningkat dari 63,73 pada pretest menjadi 86,06 pada posttest ($p < 0,05$; Cohen's $d = 3,15$). Secara teoretis, temuan ini memperkuat pemahaman bahwa penguasaan bola yang dilatih secara berulang dan terstruktur berkontribusi terhadap perkembangan keterampilan dribbling, sekalipun kemampuan tersebut tetap bersifat multifaktorial karena turut dipengaruhi oleh koordinasi mata-tangan, kelincahan, dan kecepatan pemain. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan bagi pelatih dan pembina bola basket di lingkungan sekolah dalam menyusun program latihan dribbling yang lebih terarah, dengan menempatkan ball handling sebagai bagian dari latihan teknik dasar sebelum pemain memasuki latihan yang lebih kompleks dan situasional.

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu menjadi perhatian dalam menginterpretasikan temuan. Jumlah peserta relatif kecil, yaitu 15 siswa yang seluruhnya berasal dari satu tim ekstrakurikuler, sehingga generalisasi hasil ke populasi pemain bola basket yang lebih luas perlu dilakukan secara hati-hati. Penelitian ini juga menggunakan desain one-group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol, sehingga peningkatan kemampuan dribbling yang ditemukan belum dapat sepenuhnya dipisahkan dari kemungkinan pengaruh faktor lain yang berlangsung selama periode penelitian. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah peserta yang lebih besar dari beberapa tim atau sekolah, menggunakan kelompok kontrol atau desain eksperimen yang lebih kuat, serta mempertimbangkan periode intervensi yang lebih panjang agar konsistensi dan generalisasi temuan dapat diuji lebih lanjut.

Referensi

- Alatas, S. M. & Pratama, N. Z. (2024). Hubungan koordinasi mata tangan dan kecepatan dengan kemampuan dribbling bola basket atlet putra Tembilahan Basket Ball Club (TBBC) junior Tembilahan Kabupaten Indragiri Hilir. *EDUKASI*, 12(1). <https://ejournal-fkip.unisi.ac.id/judek/article/view/2738>
- Daniel, J., Darmawan, G. E. B., & Hidayat, S. (2026). Pengaruh latihan crossover dribble dan behind the back dribble terhadap teknik dribbling pada atlet putra bola basket usia 13–14 klub Singa Muda. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 7(1), 314–323. <https://doi.org/10.46838/spr.v7i1.1079>
- Darmawan, S., Hidayat, R., & Yahya, A. A. (2026). Kemampuan dribbling bola basket: peran koordinasi dan percaya diri. *Jurnal Porkes*. <https://ejournal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes/article/view/34414>
- Diputra, I. N. Y., Hidayat, S., & Darmawan, G. E. B. (2021). Hubungan kelincahan dan koordinasi mata tangan terhadap hasil dribbling siswa ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Denpasar tahun 2021. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Undiksha*, 12(2), 54–65. <https://doi.org/10.23887/jjpko.v12i2.40693>
- Gryko, K., Adamczyk, J. G., Kopiczko, A., Calvo, J. L., Calvo, A. L., & Mikolajec, K. (2022). Does predicted age at peak height velocity explain physical performance in U13–15 basketball female players?. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 14(1), 21. <https://doi.org/10.1186/s13102-022-00411-0>
- Hachana, Y., Chaabene, H., Ben Rajeb, G., Khelifa, R., Aouadi, R., Chamari, K., & Gabbett, T. J. (2014). Validity and reliability of new agility test among elite and subelite under-14 soccer players. *PLOS ONE*, 9(4), e95773. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0095773>

- Hidayat, A., Panggabean, B. M., Purba, V. V., Tumanggor, T. H., Siahaan, T. B. T., & Marpaung, D. R. (2025). Analysis of the impact of basic technique training on increasing shooting accuracy and ball handling in basketball players: a literature review. *LITERACY: International Scientific Journals of Social, Education, Humanities*, 4(2), 48–54. <https://doi.org/10.56910/literacy.v4i2.2232>
- Hudain, M. A., Fahrizal., Adil, A., Kasmad, M. R., & Arga, A. (2025). Pelatihan terstruktur di SDN Paccinangan tentang dribbling bola basket. *LITERA ABDI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 88–95. <https://journal.mediazayna.org/index.php/literaabdi/article/view/40>
- Ihsan, D. N. & Hita, I. P. A. D. (2025). Pengaruh latihan dribbling dengan model bermain terhadap hasil dribbling permainan bola basket: kajian studi literatur. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*. <http://ejournal.lumbungpare.org/index.php/jim/article/view/965>
- Jati, J. L., Nurrochmah, S., Hermawan, A., Jufri, M., & Endob, G. L. (2025). Hubungan IMT, kekuatan, daya ledak, kelincahan, dan daya tahan kardiovaskuler dengan kemampuan dribbling bola basket. *Bravo's: Journal of Physical Education and Sport Science*, 13(1), 231–244. <https://doi.org/10.32682/bravos.v13i1/81>
- Krause, J., Nelson, C., & Krzyzewski, M. (2019). *Basketball skills & drills*. Human Kinetics.
- Novitasari, H. & Daryono, D. (2024). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan dribbling pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Lahat Selatan. *Journal of Coaching and Sport Research*. <https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/jcsr/article/view/4533>
- Nurbaas, T., Tangkudung, J., Siregar, N. M., & Widiastuti. (2019). Meningkatkan keterampilan dribbling bola basket melalui metode bermain. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(1), 37–46. <https://ejournal.bbg.ac.id/penjaskesrek/article/view/836>
- Nurkadri, N. & Kholil, R. (2021). Korelasi kekuatan otot tungkai, kelincahan dan koordinasi mata-kaki terhadap kecepatan dribbling dalam permainan futsal pada pemain futsal Inang FC tahun 2021. *Journal Coaching Education Sports*, 2(2), 137–150. <https://doi.org/10.31599/jces.v2i2.706>
- Octavia, Z. & Ramadhan, Z. F. (2026). Pengaruh metode latihan terhadap kemampuan dribbling pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Martapura. *Aisyah Journal of Physical Education*. <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/AJoPE/article/view/2724>
- Perdana, I. P. A. A. & Hita, I. P. A. D. (2025). Efektivitas pendekatan bermain dalam meningkatkan keterampilan dribbling, passing, dan shooting pada pemain bola basket pemula. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(10), 787–791. <https://www.ejournal.lumbungpare.org/index.php/jim/article/view/1001>
- Plomp, Tj. & Nieveen, N. (2013). *Educational design research. Part A: an introduction*. SLO.
- Rachman, K., Purnamasari, I., & Nurmansyah, P. (2025). Pengaruh bentuk latihan ballhandling terhadap keterampilan gerak dasar dribbling pada cabang olahraga bola basket. *Indonesian Journal of Sport Science and Technology*, 4(2), 661–666. <https://doi.org/10.31316/ijst.v4i2.8577>
- Ramadhan, R., Maulana, F., & Nugraheni, W. (2024). Perbandingan pengaruh ball handling training dan metode permainan terhadap keterampilan dribbling atlet bola basket. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, 4(2), 140–147. <https://doi.org/10.55081/joki.v4i2.2674>
- Rusmana, R., Tangkudung, J., & Dlis, F. (2019). Learning media of ladder and snake in basic dribbling skills basketball. *Juara: Jurnal Olahraga*. <https://media.neliti.com/media/publications/440673-learning-media-of-ladder-and-snake-in-ba-e15d3184.pdf>
- Sari, K. (2021). Pengaruh variasi latihan dribbling terhadap kelincahan dribbling bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kota Jambi. <https://repository.unja.ac.id/16517/>

- Septian, M., Ilham, I., & Hasibuan, M. U. Z. (2025). Pengaruh latihan ball handling menggunakan bola basket ukuran 7 terhadap keterampilan dribbling atlet putri klub bola basket ASBEC Sarolangun. *Score: Jurnal Ilmu Keolahragaan*. <https://online-journal.unja.ac.id/score/article/view/40766>
- Sufitriyono, S., Irvan, I., Badaru, B., Mahyuddin, R., & Sudiadharma, S. (2022). Dribbling ekstrakurikuler bola basket putra SMA Kartika XX-I Makassar. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 6(1), 17–21. <https://doi.org/10.26858/sportive.v6i1.30714>
- Wibisono, A. A., Wahyudi, U., Fitriady, G., & Januarto, O. B. (2023). Tingkat keterampilan teknik dasar passing, shooting, dribbling bola basket siswa ekstrakurikuler. *Sport Science and Health*, 5(9), 904–913. <https://doi.org/10.17977/um062v5i92023p904-913>
- Wicaksono, Y., Alsaudi, A. T. B. D., & Rusmiati, P. (2020). Upaya meningkatkan hasil belajar dribbling bola basket melalui penerapan pembelajaran kooperatif Teams Games Tournament. *Prosiding Seminar Nasional STKIP Kusuma Negara*. <http://jurnal.stkipkusumanegara.ac.id/index.php/semnara2020/article/view/1039>
- Wulandari, A. I., Wicaksono, A., & Karjadi, M. S. (2024). Hubungan kelincahan dan koordinasi terhadap kemampuan dribble bola basket. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(2), 185–194. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i2.26935>