

**PERBANDINGAN PENGARUH *BALL HANDLING TRAINING*
DAN METODE PERMAINAN
TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* ATLET BOLA BASKET**

Rabih Ramadhan^{1*}, Firman Maulana², Wening Nugraheni³

^{1 2 3} Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia

* *Coressponding Author*: rabihradman08@gmail.com

Keterangan

Rekam Jejak:
Submitted; April 2024
Revised; Mei 2024
Accepted; Juni 2024

Kata Kunci:
Ball Handling Training;
Metode Permainan;
Keterampilan;
Dribbling;
Atlet;
Bola Basket.

Abstrak

Masalah pada penelitian ini adalah kurangnya keterampilan menggiring bola pada atlet putra berusia 14 tahun. atlet kehilangan penguasaan bola karena terlalu fokus pada bola saat menggiring, melakukan pelanggaran ketika menggiring bola (*illegal dribble*) saat melakukan penyerangan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil dari keterampilan menggiring bola setelah diberikan perlakuan berupa latihan *ballhandling* dan metode permainan di Klub Tunas Muda Kabupaten Garut. Metode penelitian yang digunakan metode eksperimen, *Pretest-Posttest Control Group Design*. Instrumen tes yang digunakan tes kemampuan menggiring bola, tes ini untuk mengetahui kemampuan saat menggiring bola. Sampel berjumlah 12 orang sampel dibagi menjadi dua kelompok menggunakan teknik *ordinal pairing*. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas dan hipotesis uji t dua sampel berpasangan. Dilihat dari tabel uji t dua sampel berpasangan kelompok A dan kelompok B, kelompok A memiliki nilai *sig* 0,013 kelompok B memiliki nilai *sig* 0,017. Disimpulkan bahwa Latihan *ballhandling* dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket atlet Klub Tunas Muda Kabupaten Garut, metode permainan dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket atlet Klub Tunas Muda Kabupaten Garut dan Latihan *ballhandling* lebih berpengaruh dari pada metode permainan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket atlet Klub Tunas Muda Kabupaten Garut.

PENDAHULUAN

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang diminati oleh masyarakat Indonesia dari berbagai kalangan, mulai dari anak-anak remaja, hingga dewasa, baik laki-laki maupun Perempuan (Mulyawan, 2019). Hal ini terbukti dengan adanya pelaksanaan pertandingan Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA), Pekan Olahraga Pelajar Wilayah (POPWIL), Pekan Olahraga Daerah (PORDA) dan Pekan Olahraga Nasional (PON). Di Indonesia juga terdapat asosiasi bola basket yaitu Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (PERBASI). Melalui kegiatan olahraga bola basket ini memberikan banyak manfaat terutama dalam pertumbuhan fisik, mental, sportifitas, dan social (Siregar & Abady, 2023) (Nurdian Ahmad & Saputra, 2022).

Olahraga bola basket merupakan olahraga yang memerlukan tingkat keterampilan yang sangat tinggi (Selan et al., 2023). Keterampilan disini berarti memiliki kemampuan untuk melakukan gerakan teknik dasar dalam permainan bola basket secara efektif dan efisien (Apifa et al., 2020; Iqroni, 2022) (Mahardhika, 2016). Menurut Handayani dalam (Candra, 2023) bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan persiapan cukup kompleks baik dalam mempersiapkan latihan maupun pertandingannya. Adapun teknik dasar permainan bola basket antara lain menggiring bola (*dribbling*), melempar bola (*passing*), dan menembak bola (*shooting*). Permainan bola basket saat ini mengalami perkembangan begitu pesat terbukti dari keberadaan klub-klub terkenal di tanah air dan atlet-atlet bola basket pelajar di berbagai tingkat, mulai dari sekolah hingga perguruan tinggi (Lubis et al., 2017) (Fatmawati et al., 2020). Dukungan perkembangan ini semakin kuat dengan seringnya diselenggarakan turnamen *Indonesian Basketball League* (IBL) antar klub, serta kompetisi pelajar dari tingkat daerah hingga nasional (Iqroni, 2022) (Widyantoro et al., 2021).

Menggiring bola adalah salah satu teknik dasar bolabasket yang sangat penting dan harus dimiliki oleh setiap pemain bolabasket karena sangat menentukan serta berpengaruh terhadap keberhasilan dalam permainan bolabasket (Saputra, 2021) (Taufik et al., 2020). Sedangkan menurut Horongbala dalam (Putra, 2014) Menggiring bola merupakan salah satu cara untuk membawa bola ke segala arah dengan lebih dari satu langkah asal bola sambil dipantulkan dan merupakan suatu usaha untuk mengamankan bola dari rampasan lawan sebab dengan demikian ia dapat bergerak menjauhkan lawan sambil memantulkan bola kemana ia tuju (Wicaksono et al., 2021). Menggiring bola merupakan suatu keadaan dimana seorang pemain bola basket menggiring bola dengan cara memantulkan bola yang bertujuan untuk menyerang ke daerah pertahanan lawan, Peneliti ingin menggali lebih dalam tentang kegiatan menggiring bola dalam permainan bola basket sesuai dengan keadaan yang ada di Klub Tunas Muda Kabupaten Garut.

Klub Tunas Muda memiliki 81 peserta didik atau atlet, sesuai hasil diskusi dan hasil pengamatan bersama pelatih, yaitu bapak Januardi bahwa kemampuan menggiring bola atlet putra Kategori usia 14 tahun masih belum baik hal ini dikarenakan pada saat melakukan uji pertandingan persahabatan melawan Klub Nayatama atlet putra kategori usia 14 tahun di dalamnya terdapat masalah yaitu pada saat menggiring bola ke daerah lawan masih banyaknya atlet melihat bola pada saat menggiring bola hal ini sangat berpengaruh pada penyerangan ke daerah lawan pada saat pertandingan. Pelatih bersangkutan mengatakan bahwa kesulitan yang dialami pemain adalah kontrol bola pada saat melakukan *dribble* atau menggiring bola, karena bahwasanya teknik yang paling sangat krusial didalam permainan bolabasket adalah teknik menggiring bola, dengan menggiring bola teknik lain seperti *passing* dan *shooting* dapat dilakukan dengan baik dan pelatih tidak memberikan program latihan khusus untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola para pemain. Untuk mengatasi situasi tersebut, diperlukan usaha agar dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola sebagai langkah untuk menyempurnakan keterampilan pemain. Latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket, yaitu dengan latihan *ballhandling* dan metode bermain.

Ballhandling atau penguasaan bola merupakan latihan yang digunakan agar setiap pemain basket dapat beradaptasi untuk menguasai bola (Idris & Madri, 2019). *Ballhandling* adalah kemampuan seorang pemain bolabasket untuk menguasai bola dengan nyaman pada suatu

latihan yang dapat menentukan seberapa baik teknik *passing*, *catching*, *dribbling*, dan *shooting* dari seorang pemain (Rizhardi, 2020). Menurut (Wiriadinata Windo, 2013) *Ballhandling* merupakan suatu bentuk latihan sentuhan-sentuhan bola pada bagian telapak tangan serta mengontrol dan mengolah olah bola yang dirasakan dan dihayati terhadap gerakan bola dalam keadaan apapun dan dilakukan secara variatif mulai dari pengaturan tempo sampai dengan koordinasi antara mata dan tangan yang bertujuan meningkatkan keterampilan menggiring bola (Saputra et al., 2020) (Biellsa et al., 2023).

Ballhandling ini memiliki peran penting bagi setiap pemain bola basket karena dengan *ballhandling* pemain dapat mengatur sebuah irama dan pola permainan ketika berada di lapangan. Oleh karena itu *ballhandling* harus dapat dikuasai dengan baik dan benar oleh setiap atlet basket. *Ballhandling* adalah suatu teknik dasar yang bertujuan memberikan keterampilan kepada pemain dalam mengenali, menguasai, dan memainkan bola dengan baik. Dengan penguasaan *ballhandling*, pemain dapat melaksanakan teknik dasar lainnya dengan lebih baik (Saputra, 2021). Sedangkan metode permainan adalah pendekatan pembelajaran yang memanfaatkan kegiatan yang menyenangkan untuk siswa (Hudain et al., 2023). Melalui penerapan metode permainan, motivasi siswa dapat ditingkatkan karena mereka merasakan kegembiraan, dan tanpa disadari, mereka terlibat dalam pembelajaran fisik yang menghasilkan peningkatan kinerja belajar (Hari, 2020). metode permainan merupakan suatu aktifitas pengembangan kreativitas, kemampuan fisik, kemampuan motorik, keterampilan olahraga dan meningkatkan perkembangan kognitif yang dilakukan secara santai dan menyenangkan (Nurrochmah & Yusuf, 2021) (Samsudin, 2022).

Dengan adanya penelitian ini peneliti berharap pelatih dapat menggunakan suatu metode yang dapat memperbaiki keterampilan menggiring bola basket pada atlet Klub Tunas Muda Kabupaten Garut. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh latihan *ballhandling* vs metode permainan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket atlet Klub Tunas Muda Kabupaten Garut”. Sesuai dengan apa yang dijelaskan diatas maka peneliti menuliskan rumusan masalah sebagai berikut: 1) Apakah terdapat pengaruh latihan *ballhandling* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket atlet Klub Tunas Muda Kabupaten Garut? 2) Apakah terdapat pengaruh metode permainan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket atlet Klub Tunas Muda Kabupaten Garut? 3) Manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *ballhandling* dan metode permainan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket atlet Klub Tunas Muda Kabupaten Garut?

Berdasarkan rumusan masalah yang telah di uraikan diatas maka tujuan pada penelitian ini yaitu: 1) Mengetahui bahwa latihan *ballhandling* dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket atlet Klub Tunas Muda Kabupaten Garut. 2) Mengetahui latihan metode permainan dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket atlet Klub Tunas Muda Kabupaten Garut. 3) Mengetahui manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *ballhandling* dan metode permainan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket atlet Klub Tunas Muda Kabupaten Garut.

METODE

Metode pada penelitian ini menggunakan metode eksperimen, Metode eksperimen adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (*treatment*/perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan. Kondisi dikendalikan agar tidak ada variabel lain (selain variabel *treatment*) yang mempengaruhi variabel dependen. Agar kondisi dapat dikendalikan, maka dalam penelitian eksperimen menggunakan kelompok control dan sering penelitian eksperimen dilakukan di laboratorium (Sugiyono, 2019: 127). Untuk desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pretest-Posttest Control Group Design*. Desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara

kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Populasi yang digunakan dalam penelitian adalah atlet Klub Tunas Muda Kabupaten Garut yang berjumlah 81 orang, untuk pengambilan dalam penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling* dengan pembagian kelompok, *Purposive Sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Sehingga sampel yang diambil pada penelitian ini adalah sebanyak 12 peserta kategori usia 14 tahun Klub Tunas Muda Kabupaten Garut. Sampel dibagi pembagian kelompok yaitu dengan menggunakan cara *ordinal pairing*, Menurut Sugiyono dalam (Restina et al., 2023) Teknik *Ordinal pairing* adalah metode pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan agar keduanya memiliki kesamaan atau kemampuan yang merata dan seimbang.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan menggiring bola. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini merupakan data *pretest* menggiring bola sebelum diberikan *treatment* dan data *posttest* setelah sampel diberikan *treatment* dengan menggunakan latihan *ballhandling* dan metode permainan. Latihan dilakukan selama 12 kali pertemuan dengan, di mana 10 kali pertemuan diberikan *treatment* sedangkan 2 pertemuan lagi digunakan untuk *pretest* dan *posttest*. Latihan dilaksanakan pada tanggal 22 April – 16 Mei 2024 di hari Senin, Selasa dan Kamis. Penelitian dilaksanakan dengan 12 kali pertemuan baik di kelompok eksperimen ataupun kelompok kontrol dengan 10 kali pertemuan diberikan *treatment* dan 2 kali pertemuan untuk *pretest* dan *posttest*. Hal tersebut diperkuat dengan apa yang dikatakan Supardi dalam (Ramdani, 2022) menyatakan bahwa untuk dapat menghasilkan performa optimal dari seorang atlet, disarankan agar melakukan latihan sebanyak 8-12 kali, dengan frekuensi latihan setiap minggunya mencapai 5 kali.

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

Data kuantitatif yang diperoleh dalam penelitian ini berasal dari hasil *pretest* dan *posttest* mengenai keterampilan menggiring bola basket. Data kemampuan awal atlet yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil dari *pretest* menggiring bola basket. Data ini digunakan untuk menilai apakah tingkat keterampilan menggiring bola basket atlet dari setiap kelompok memiliki kesamaan pada kemampuan awal atau tidak.

Tabel 1. Data Hasil Uji Kemampuan Awal

No.	Sampel	N	Rata-rata	Std. Deviation
1	Eksperimen	6	79,00	2,366
2	Kontrol	6	78,33	1,796

Berdasarkan data pada tabel 1, Hasil rata-rata nilai untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara keduanya, Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok memiliki kemampuan awal yang sama. Untuk melihat peningkatan keterampilan menggiring bola basket pada setiap kelompok, dilakukan uji t dua sampel berpasangan hasil *pretest* dan *posttest*. Hasil pengujian pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji kemampuan Kelompok Eksperimen

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-8,50000	5,95819	2,43242	-14,75273	-2,24727	-3,494	5	0,017

Berdasarkan data yang terdapat pada tabel 3. diperoleh hasil *sig* 0,017. Hal ini disebabkan pengujian hipotesis yang menggunakan uji satu pihak kanan. Sedangkan hasil SPSS uji menunjukkan nilai uji dua pihak (*sig*.2-tailed). Maka nilai signifikan dibagi dua, sehingga hasilnya

0,0085 dan menunjukkan bahwa $sig < 0,05$, Kemudian dengan hasil t hitung 3,494 lebih besar dari t tabel, yaitu 1,860 maka H_0 ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Metode Permainan dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola pada atlet Klub Tunas Muda Kabupaten Garut.

Berdasarkan hasil analisis uji t dua sampel berpasangan, ditemukan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak. Dilihat dari tabel uji t dua sampel berpasangan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, kelompok eksperimen memiliki nilai sig 0,013 sedangkan kelompok kontrol memiliki nilai sig 0,017. Dengan demikian, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *ballhandling* lebih berpengaruh dari metode permainan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket atlet Klub Tunas Muda Kabupaten Garut.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *ballhandling* dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket atlet Klub Tunas Muda Kabupaten Garut. Hal ini dikarenakan pada latihan *ballhandling* terdapat bentuk-bentuk latihan *ballhandling* yang dapat meningkatkan keterampilan menggiring bolabasket seperti bentuk latihan *Arround the head* (melingkari kepala), *Arround the waist* (melingkari pinggul), *Double legs single legs*, *Figure eight from the back*, dan *Figure eight with one bounce*. Kelebihan dari latihan *ballhandling* ini menurut peneliti adalah latihan ini sangat mudah dilakukan oleh segala usia, dan juga latihan ini merupakan latihan dasar *fundamental* pada permainan bola basket yang biasanya pelatih berikan kepada para pemula. Menurut peneliti, setiap atlet perlu memiliki *fundamental* yang kuat karena ini mempengaruhi kemampuan mereka dalam mempelajari gerakan lanjutan di masa yang akan datang. Dengan kata lain, ketika seorang atlet memiliki *fundamental* yang kokoh maka seorang atlet atau pemain akan lebih mudah melaksanakan gerakan-gerakan lanjutan *fundamental* tersebut. Hal tersebut diperkuat oleh landasan teori Fajar Hidayatullah dalam (Widyantoro, 2020) Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik unik, termasuk teknik dan taktiknya. Teknik dasar dalam setiap cabang olahraga merupakan gerakan *fundamental* yang harus dikuasai oleh setiap pemain.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa metode permainan dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket atlet Klub Tunas Muda Kabupaten Garut. Didapatkan hasil tersebut dikarenakan latihan menggunakan metode permainan, latihannya dilakukan dengan menyenangkan sehingga terciptanya suasana yang tidak membosankan pada atlet. Metode permainan ini pun melatih agar atlet aktif secara motorik, berkelompok untuk terciptanya kerja sama dan mencapai hasil yang maksimal. Hal tersebut diperkuat oleh landasan teori Koger dalam (Soniawan & Irawan, 2018) Metode permainan adalah metode yang mengajarkan suatu keterampilan psikomotorik dengan cara peragaan teknik kemudian mempraktikannya dalam proses permainan.

Akan tetapi, jika dibandingkan, Latihan *ballhandling* lebih berpengaruh dari pada metode permainan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket atlet Klub Tunas Muda Kabupaten Garut. dapat dilihat dari kegiatan yang dilakukan pada latihan *ballhandling* terdapat beberapa bentuk latihan seperti *Arround the head* (melingkari kepala), *Arround the waist* (melingkari pinggul), *Double legs single legs*, *Figure eight from the back*, dan *Figure eight with one bounce* yang dapat mempengaruhi tingkat keterampilan atlet dalam menggiring bola dalam permainan bola basket. Hal tersebut dapat dilihat dari tujuan bentuk latihan *ballhandling* dimana bentuk latihan *ballhandling* bertujuan agar atlet dapat menguasai bola pada saat melakukan *dribble* atau menggiring bola. Hal tersebut diperkuat oleh landasan teori menurut (Purnamasari & Novian, 2021) *Ballhandling* ini bertujuan untuk membantu siswa menguasai teknik dasar bermain bola basket, terutama dalam melatih kemampuan *dribbling*. Dalam konteks permainan bola basket, *dribbling* merupakan teknik dasar yang sangat mempengaruhi kinerja tim dalam meraih kemenangan dalam pertandingan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis tentang pengaruh latihan *ballhandling* vs metode permainan di Klub Tunas Muda Kabupaten Garut menunjukkan bahwa baik latihan *ballhandling* maupun metode permainan dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola. Namun, Latihan *ballhandling* memiliki dampak yang lebih berpengaruh dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket atlet Klub Tunas Muda Kabupaten Garut dibandingkan dengan metode permainan. Hasilnya terlihat dari atlet yang lebih aktif dan sadar setelah mengikuti latihan *ballhandling*. Mereka mengembangkan keterampilan menggiring bola dan dapat menguasai bola saat diaplikasikan di lapangan baik itu ketika latihan ataupun pertandingan, karena latihan *ballhandling* merupakan *fundamental* yang sangat penting dalam permainan bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

- Apifa, W. A. P., Ilham, I., & Iqroni, D. (2020). Profil Keterampilan Shooting Free Throw Atlet Bola Basket. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 1(1). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.296>
- Biellsa, Y. C., Muhammad, J., Wandik, Y., & Putra, M. F. P. (2023). Pengaruh latihan ball handling dribbling terhadap kemampuan dribbling bola basket pada mahasiswa FIK uncen. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4), 283–291.
- Candra, O. (2023). *Sosialisasi Teknik Dasar Bola Basket Pada Siswa Ektrakurikuler Bola Basket SD Al Azhar 37 Pekanbaru*. 2(6), 1277–1284.
- Fatmawati, D., Nurrochmah, S., & Heynoek, F. P. (2020). Pengaruh Latihan Dribble Zig-Zag terhadap Peningkatan Keterampilan Dribble Bola Basket Bagi Peserta Kegiatan Ektrakurikuler Bola Basket SMA. *Sport Science and Health*, 2(11), 521–533.
- Hari, S. D. (2020). *Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan Lari Sprint Pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri Punukan Wates Kulon Progo*.
- Hudain, M. A., Suwardi, S., Nawir, N., Arimbi, A., & Risal, A. W. (2023). Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keterampilan Dribbling Dalam Permainan Bolabasket Pada Atlet Perbasi Kabupaten Bone. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 6(4), 2643–2654.
- Idris, A., & Madri, M. (2019). Pengaruh Latihan Ballhandling Height Frekuensi dan Barrier Training Terhadap Kemampuan Dribbling Bolabasket. *Jurnal Jpdo*, 2(2), 16–18.
- Iqroni, D. (2022). Media Shooting Multiguna Olahraga Bola Basket Untuk Pembelajaran Mahasiswa. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(2). <https://doi.org/10.55081/joki.v2i2.593>
- Lubis, A. E., Ramadan, & Lestari, P. (2017). Penerapan Pendekatan Bermain Pada Dribbling Bola Basket Siswa Kelas VII SMP. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 5(2). <https://doi.org/10.55081/jsbg.v5i2.462>
- Mahardhika, D. B. (2016). Pengaruh Metode Pembelajaran Latihan Dan Motor Educability Terhadap Keterampilan Dribel Bola Basket. *Judika (Jurnal Pendidikan Unsika)*, 4(2).
-

- Mulyawan, A. (2019). Pengaruh Pembelajaran Menggunakan Bola Ukuran Mini Terhadap Keterampilan Dribble Bola Basket. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 1(1), 38–47.
- Nurdian Ahmad, & Saputra, Y. D. (2022). Pengaruh Model Latihan Massed Practice terhadap Keterampilan Passing Bolabasket pada Pemain Jombang Basketball Club. *JOURNAL RESPECS (Research Physical Education and Sports)*, 4(2), 148–157. <https://doi.org/10.31949/respecs.v4i2.3024>
- Nurrochmah, S., & Yusuf, E. A. (2021). Survei Kemampuan Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bolabasket Pemain Putra Junior Kabupaten Ponorogo Tahun 2020. *Sport Science and Health*, 3(7), 451–466.
- Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Meningkatkan Kemampuan Dribbling Bolabasket melalui Latihan Ballhandling. *Jurnal Patriot*, 3(March), 71–81. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>
- Putra, T. R. (2014). Penerapan Permainan Bola Basket Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Dribble Bola Basket. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 02, 398–401.
- Ramdani, Y. (2022). *Pengaruh Latihan Barrier Hops Terhadap Tendangan Jarak Jauh Pemain Sepakbola Akademi Football Babakan Cibadak Sukabumi. 8.5.2017*, 2003–2005.
- Restina, Rusli, K., & Aminuddin. (2023). Perbandingan Pengaruh Latihan Push Up Dan Latihan Beban Dumbell Terhadap Kecepatan Pukulan Straight Pada Atlet Tinju Di Pplp Provinsi Sulawesi Selatan. *Kumpulan Artikel Pendidikan Anak Bangsa*, 3 No. 3(3), 205–213.
- Rizhardi, R. (2020). Pengaruh latihan ballhandling terhadap hasil dribbling bola basket pada siswa ekstrakurikuler smayadika lubuk linggau. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 18(1), 7–14.
- Samsudin, S. (2022). Pengaruh Kelincahan dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam permainan bola basket Pada siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Belo. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(1), 11–16.
- Saputra, R. (2021). *Sport Science: Jurnal Sains Olahraga dan Pendidikan Jasmani*. 21, 119–125.
- Saputra, R., Al-Hadist, G., & Haris, I. N. (2020). Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribble Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Subang. *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 6(02), 145–152.
- Selan, M., Baun, A., Rajagukguk, C. P. M., & Rohi, I. R. (2023). Profil Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket Mahasiswa. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(2). <https://doi.org/10.55081/joki.v3i2.784>
- Siregar, F. S., & Abady, A. N. (2023). Basketball Sports Coaching Management. *Journal Management of Sport*, 1(2). <https://doi.org/10.55081/jmos.v1i2.1789>
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 42–49.
-

- Taufik, A. R., Maâ, A., & Mulyana, M. (2020). Dampak Shooting Three Point Plyometric dan Ladder terhadap Hasil Shooting Three Point Bola Basket. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 197–212.
- Wicaksono, B. C., Firlando, R., & Remora, H. (2021). Hubungan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Bola Basket Pada Pemain Club Es-Pe-De Kota Lubuklinggau. *Jurnal Arena Olahraga Silampari*, 1(1), 18–31.
- Widyantoro, S. (2020). *Pengaruh Metode Latihan Figure Eight With Dribbling dan Metode Latihan Neck Waist And Leg Circles Terhadap Hasil Dribble Pada Hurricane Basketball Club Di Kecamatan Gemolong*. 1–19.
- Widyantoro, S., Muryadi, A. D., & Dwijayanti, K. (2021). Pengaruh Metode Latihan Figure Eight With Dribbling Dan Metode Latihan Neck Waist And Leg Circles Terhadap Hasil Dribble Pada Hurricane Basketball Club Di Kecamatan Gemolong. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 7(2), 1–12.
- Wiriadinata Windo. (2013). *Pengaruh Latihan Ballhandling dengan menggunakan Bola Basket Ukuran 7 Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribble Atlet Putri Klub Bola Basket Yuso Yogyakarta*.