



**PENGARUH LATIHAN *DRIBBLE RACE* DENGAN *THE TUNNEL DRILL DRIBBLING*  
TERHADAP PENINGKATAN HASIL *DRIBBLE* BOLA BASKET**

***THE EFFECT OF DRIBBLE RACE TRAINING WITH THE TUNNEL DRILL  
DRIBBLING ON IMPROVING BASKETBALL DRIBBLE RESULTS***

**Indra Darma Sitepu<sup>1</sup>, Efrida Yanti Nst<sup>2</sup>, Willy Ramadi Gultom<sup>3</sup>, Robert  
Parulian Marko Bancin<sup>4</sup>**

<sup>1,2</sup>Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri  
Medan

<sup>3,4</sup>Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna

**\*Corresponding Author: Indra Darma Sitepu, [indrasitepu@unimed.ac.id](mailto:indrasitepu@unimed.ac.id)**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *dribble race* terhadap peningkatan hasil *dribble* Atlet Samudra Basketball Tahun 2022. Untuk mengetahui pengaruh latihan *The Tunnel Drill dribbling* terhadap peningkatan hasil *dribble* Atlet Samudra Basketball. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *dribble race* dan latihan *The Tunnel Drill dribbling* terhadap peningkatan hasil *dribble* Atlet Samudra Basketball. Metode penelitian yang dilakukan adalah metode eksperimen (perlakuan) dengan teknik pengambilan data yang melibatkan dua variabel bebas dan satu variabel terikat yaitu latihan *dribble race* dan latihan *The Tunnel Drill* sebagai variabel bebas dan hasil *dribble* sebagai variabel terikat. Hasil pengujian hipotesis pertama diperoleh nilai T-Hitung sebesar 11,29 dan dibandingkan dengan T-Tabel sebesar 2,14. Hasil pengujian hipotesis kedua diperoleh nilai T-Hitung sebesar 7,09 dan dibandingkan dengan T-Tabel sebesar 2,14. Hasil perhitungan hipotesis ketiga  $t_{hitung}$  sebesar 13,14 selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga  $t_{tabel}$  dengan  $dk = n_1 + n_2 - 2$  ( $16 - 2 = 14$ ) pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  adalah 2,14 dengan demikian  $t_{hitung} < t_{tabel}$  ( $13,14 < 2,14$ ). Kesimpulan penelitian yaitu Terdapat pengaruh signifikan latihan *dribble race* terhadap peningkatan hasil *dribble* Atlet Samudra Basketball. Terdapat pengaruh signifikan latihan *The Tunnel Drill dribbling* terhadap peningkatan hasil *dribble* Atlet Samudra Basketball. Latihan *dribble race* lebih besar pengaruhnya dari latihan *The Tunnel Drill dribbling* terhadap peningkatan hasil *dribble* Atlet Samudra Basketball

**Kata Kunci :** Dribble Race, The Tunnel Drill, Bola Basket

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of dribble race training on improving the dribble results of Samudra Basketball Athletes in 2022. To determine the effect of The Tunnel Drill dribbling exercise on improving the dribble results of Samudra Basketball Athletes. To determine the difference in the effect of dribble race training and The Tunnel Drill dribbling training on improving the dribble results of Samudra Basketball Athletes. The research method used was the experimental method (treatment) with data collection techniques involving two independent variables and one dependent variable, namely dribble race training and The Tunnel Drill training as independent variables and dribble results as the dependent variable. The results of testing the first hypothesis obtained a T-Count value of 11.29 and compared to the T-Table of 2.14. The results of testing the second hypothesis obtained a T-Count value of 7.09 and compared to the T-Table of 2.14. The results of the third hypothesis*

calculation  $t_{count}$  of 13.14 then the price is compared with the price of  $t_{table}$  with  $dk = n_1 + n_2 - 2$  ( $16 - 2 = 14$ ) at a significant level  $\alpha = 0.05$  is 2.14 thus  $t_{count} < t_{table}$  ( $13.14 < 2.14$ ). The conclusion of the research is that there is a significant effect of dribble race training on improving the dribble results of Samudra Basketball athletes. There is a significant effect of The Tunnel Drill dribbling exercise on improving the dribble results of Samudra Basketball Athletes. Dribble race training has a greater effect than The Tunnel Drill dribbling training on improving the dribble results of Samudra Basketball Athletes.

**Keywords:** Dribble Race, The Tunnel Drill, Basketball

## PENDAHULUAN

Olahraga bola basket saat ini merupakan olahraga yang banyak digemari dan disukai masyarakat (Bobby et al., 2024). Olahraga bola basket ramai dilakukan sebagai aktivitas rekreasi, aktivitas kebugaran, maupun aktivitas untuk memperoleh prestasi dalam cabang olahraga bola basket (Nickevin & Puspita Sari, 2021). Tujuan dari olahraga bola basket yaitu menghasilkan point sebanyak-banyaknya dan mempertahankan wilayah sendiri agar tidak kemasukan *point* dari lawan (Hudain et al., 2024).

Menurut peraturan PB. Perbasi bola basket adalah permainan yang dimainkan beregu yang masing-masing terdiri atas lima orang pemain, tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan mencegah mencetak angka, bola dioper, digelindingkan atau dipantulkan ke segala arah sesuai dengan peraturan (Ahmad & Wahyu Sulisty, 2024). Pada permainan bola basket untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar dengan baik (Gustivo et al., 2025). Oleh karena itu menembak unsur dasar yang sangat menentukan untuk mencapai kemenangan dalam suatu pertandingan, jadi teknik dasar menembak harus benar-benar dikuasai oleh pemain bola basket (Jannah et al., 2024).

Pada dasarnya olahraga bola basket cukup sederhana dan mudah dipraktikkan, penuh dengan tantangan, menarik dan mengasyikkan untuk dimainkan bersama (Grendlindu et al., 2024), (Abady et al., 2022). Permainan bola basket tidak hanya bisa dijadikan ajang untuk mengembangkan diri dan kerjasama dengan teman satu tim, tetapi juga untuk pengembangan kecerdasan emosional, kebugaran tubuh dan terlebih lagi untuk prestasi serta sebagai gaya hidup (Feng et al., 2024).

Permainan bola basket dapat membentuk generasi muda yang sehat berjiwa pantang menyerah, semangat dan disiplin tinggi yang secara langsung akan berimplikasi pada produktifitas dan prestasi atlet (Agustiawan et al., 2024). Dikatakan demikian karena banyak nilai-nilai yang dapat diambil dalam permainan bola basket diantaranya kebersamaan dalam satu tim, pantang menyerah dalam menghadapi setiap pertandingan untuk menjadi yang terbaik, semangat juang yang tinggi untuk menjadi yang terbaik, kedisiplinan dalam menjalani latihan dan selama permainan berlangsung untuk mendapatkan yang terdepan, tanggung jawab dalam menjalankan tugas diposisi tertentu sebagai pemain (Li et al., 2025)

Teknik dalam bola basket diantaranya *dribbling*, *passing*, *shooting* dan pergerakan menggunakan bola maupun tidak menggunakan bola (Pratama et al., 2024), (Akbar, 2022). Dari beberapa teknik dasar diatas *dribbling* merupakan teknik dasar yang sangat mendukung dalam olahraga bola basket dalam mencapai

prestasi dalam olahraga bola basket(Putra et al., 2022). *Dribbling* merupakan teknik dasar memindahkan bola dari satu tempat ketempat lain dengan cara memantulkan bola kelapangan bola basket dengan kontrol yang baik(Safitri et al., 2025). Bentuk latihan *dribbling* dalam bola basket sangat banyak dan memiliki ciri dan cara pelaksanaan yang berbeda-beda(Rahman et al., 2024). Latihan *dribbling race* dan latihan *The Tunnel Drill* merupakan bentuk latihan yang pada sistem pelaksanaan latihannya dengan cara berkompetisi. Dengan adanya sistem berkompetisi dalam latihan akan merangsang keinginan atlet dalam melakukan latihan *dribbling* sehingga dapat membatu pelatih dan atlet dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* atlet Samudra Basketball.

Berdasarkan hipotesis yang didapat atlet mengalami permasalahan pada *dribbling* atlet yang masih kurang maksimal dan atlet seringkali lepas kontrol. Untuk itu untuk menyikapi permasalahan yang ada pada atlet maka pelatih harus melakukan tindakan berdasarkan permasalahan yang ada agar memaksimalkan kemampuan atlet untuk mencapai prestasi maksimal. Atlet belum mampu menampilkan kemampuannya dan perlu adanya tindakan dan perlakuan latihan yang sesuai untuk meningkatkan hasil *dribble* atlet. Kemudian seorang atlet juga tidak akan mampu meningkatkan prestasinya jika metode latihan yang dilakukan tidak disesuaikan dengan prosedur latihan yang ada. Untuk itu perlu adanya tindakan perlakuan yaitu latihan yang cocok dan sesuai dengan permasalahan dilapangan.

Latihan *Dribble race* merupakan latihan yang merangsang motivasi pemain dalam melakukan latihan *dribbling* dalam bola basket. Latihan *Dribble race* bertujuan untuk mengajarkan pemain keterampilan menggiring bola dengan cepat dan di bawah tekanan. Dari pengamatan lapangan atlet kurang termotivasi dan semangat dalam melakukan latihan *dribbling* bola basket. Maka dari itu latihan *dribble race* merupakan latihan yang sesuai untuk menyikapi permasalahan dilapangan. Selanjutnya latihan *the tunnel drill dribbling* merupakan metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan teknik *Dribble* dalam bola basket. Latihan *tunnel drill dribbling* yaitu tim dibagi menjadi dua kelompok, satu di sisi kiri dan satu di kanan dari setengah lapangan. Dua garis sejajar dari tiga *cone*, masing-masing *cone* berjarak empat kaki dari yang lain, ukuran sama di sebelah kiri dan di sisi kanan. Latihan *tunnel drill dribbling* merupakan latihan *drill* yang memiliki intensitas latihan yang cepat dan dapat meningkatkan hasil *dribbling* atlet bola basket.

Penelitian ini dilakukan untuk menerapkan latihan *dribble race* dengan latihan *tunnel drill dribbling* dan mengukur seberapa besar pengaruh kedua bentuk latihan dalam meningkatkan hasil *dribbling* atlet bola basket. Latihan *Dribble race* merupakan latihan yang merangsang motivasi pemain dalam melakukan latihan *dribbling* dalam bola basket. Latihan *Dribble race* bertujuan untuk mengajarkan pemain keterampilan menggiring bola dengan cepat dan di bawah tekanan, pada pelaksanaannya yaitu dua tim dipilih dan mulai saling berhadapan.

Berdasarkan bentuk latihan *dribble race* latihan merupakan bentuk latihan *dribble* bola basket dengan cepat dengan menghasilkan kompetisi dalam pelaksanaan latihannya. Bentuk latihan ini dapat meningkatkan kecepatan *dribble* atlet bola basket. Selain dari itu latihan *dribble race* ini juga meningkatkan mental

atlet dalam melakukan *dribbling* dengan cepat. Latihan *the tunnel drill dribbling* merupakan metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan teknik *Dribble* dalam bola basket. Latihan *tunnel drill dribbling* yaitu tim dibagi menjadi dua kelompok, satu di sisi kiri dan satu di kanan dari setengah lapangan. Dua garis sejajar dari tiga *cone*, masing-masing *cone* berjarak empat kaki dari yang lain, ukuran sama di sebelah kiri dan di sisi kanan, pada pelaksanaannya pemain pertama di garis kanan dan kiri memiliki bola, lalu melakukan *dribbling* dan dihalangi oleh pelatih atau lawan yang disiapkan untuk menjaga dan menahana pemain *dribbling*. Selanjutnya pemain bertahan membiarkan pemain *dribbling* hingga ring basket. Dan diakhiri dengan *lay up* ke ring basket. Selanjutnya pemain kembali kebelakang dan memberikan bola kepada pemain dibelakangnya.

Tujuan dari penelitian ini dilakukan untuk menerapkan latihan *dribble race* dengan latihan *tunnel drill dribbling* dan mengukur seberapa besar pengaruh kedua bentuk latihan dalam meningkatkan hasil *dribbling* atlet bola basket.

## **METODE**

Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Maka dapat disimpulkan bahwa, penelitian eksperimen terdapat sebuah perlakuan Variabel bebas pada penelitian ini yaitu latihan *dribble race* dan latihan *the tunnel drill dribbling* (Sugiyono, 2014). Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk mempelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Yang menjadi populasi penelitian ini adalah atlet Samudra *Basketball* yang berjumlah 40 orang. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel penelitian ini menggunakan teknik *random sampling* yaitu teknik penentuan *sampling* secara acak. Berdasarkan hasil tes dan pengukuran pada saat melakukan observasi diperoleh atlet yang memiliki kategori kurang dalam melakukan *dribbling* yaitu sebanyak 16 orang atlet.

Teknik analisa yang dipakai adalah Menghitung Nilai rata-rata dan Simpangan baku. Kemudian mencari uji prasyarat dan uji hipotesis. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas liliefors dan uji-t dengan taraf signifikan  $\alpha=0,05$

## **HASIL**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang diterapkan perlakuan latihan *dribble race* dan *the tunnel drill dribbling* yang bertujuan untuk meningkatkan hasil *dribble* Atlet Samudra *Basketball*. Penelitian dilakukan selama 18 kali pertemuan dengan menerapkan program latihan yang sistematis dan berkelanjutan kepada putri Samudra *Basketball* Tahun 2022 sebanyak 16 orang. Sebelum melakukan latihan maka dilakukan *pre-test* terlebih dahulu untuk mengetahui kemampuan hasil *dribble* sebelum diberikan perlakuan latihan, setelah dilakukan *pre-test* selanjutnya diberikan perlakuan latihan hingga selesai. Untuk mengetahui peningkatan hasil *dribble* maka dilakukan *post-test* kepada atlet yang diberikan perlakuan latihan *dribble race* untuk kelompok A dan *the tunnel drill dribbling* untuk kelompok B. Berikut dapat dideskripsikan hasil penelitian yaitu sebagai berikut :

**Tabel 1. Pre-Test dan Post-Test dribble Atlet Samudra Basketball**

| Deskripsi Data          | HASIL DRIBBLING     |                  |                                   |                  |
|-------------------------|---------------------|------------------|-----------------------------------|------------------|
|                         | <i>Dribble Race</i> |                  | <i>The Tunnel Drill Dribbling</i> |                  |
|                         | <i>Pre-test</i>     | <i>Post-test</i> | <i>Pre-test</i>                   | <i>Post-test</i> |
| Rentang                 | 7 - 12              | 9 - 20           | 7 - 13                            | 12 - 19          |
| Nilai Rata-rata         | 9,5                 | 15,62            | 9,75                              | 14,12            |
| Simpangan baku          | 1,6                 | 3,37             | 2,12                              | 2,16             |
| Beda rata-rata          | 6,13                |                  | 4,38                              |                  |
| Simpangan baku beda     | 2,1                 |                  | 2,38                              |                  |
| t-hitung                | 11,29               |                  | 7,09                              |                  |
| t-tabel                 | 2,12                |                  | 2,12                              |                  |
| Simpangan baku gabungan |                     |                  | 2,84                              |                  |
| t-hitung                |                     |                  | 13,14                             |                  |
| t-tabel                 |                     |                  | 2,14                              |                  |

Berdasarkan tabel 4.1 di atas dapat dideskripsikan hasil *pre-test* pada kelompok latihan *dribble race* terhadap hasil *dribbling* dengan  $n = 8$  diperoleh rentang antara 7 – 12 dengan rata – rata 9,5 dan simpangan baku 1,6.

Dari hasil *post-test* pada kelompok latihan *dribble race* terhadap hasil *dribbling* dengan  $n = 8$  diperoleh rentang antara 9 – 20 dengan rata – rata 15,62 dan simpangan baku 3,37. Dari rata-rata *pre-test* dan *post-test* didapat nilai rata - rata beda 6,13 dengan simpangan baku beda 2,1.

Dari hasil *pre-test* pada kelompok latihan *the tunnel drill dribbling* terhadap keterampilan *dribbling* dengan  $n = 8$  diperoleh rentang antara 7 – 13 dengan rata - rata 9,75 dan simpangan baku 2,12.

Dari hasil *post-test* pada kelompok latihan *the tunnel drill dribbling* terhadap keterampilan *dribbling* dengan  $n = 8$  diperoleh rentang antara 12 – 19 dengan rata-rata 14,12 dan simpangan baku 4,68. Dari rata-rata *pre-test* dan *post-test* didapat nilai rata - rata beda 5,33 dengan simpangan baku beda 2,16.

Dari pengolahan data akhir antara kelompok latihan *dribble race* dengan kelompok latihan *the tunnel drill dribbling* terhadap peningkatan *dribbling* di dapat nilai simpangan baku gabungan 2,84.

## Hipotesis

Uji hipotesis Pertama pada penelitian telah layak dilakukan dikarenakan sudah melewati uji prasyarat penelitian. Uji hipotesis penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *dribble race* terhadap peningkatan hasil *dribble* Atlet Samudra Basketball. Hasil pengujian hipotesis diperoleh nilai T-Hitung sebesar 11,29 dan dibandingkan dengan T-Tabel sebesar 2,14. Pengambilan keputusan

yaitu jika nilai  $T\text{-Hit} > T\text{-Tabel}$  maka terdapat pengaruh signifikan dari latihan *dribble race* terhadap hasil *dribble* Atlet Samudra *Basketball*. Jika  $T\text{-Hit} < T\text{-Tabel}$  maka tidak terdapat pengaruh signifikan dari latihan *dribble race* terhadap hasil *dribble* Atlet Samudra *Basketball*. Berdasarkan hasil pengujian diperoleh  $T\text{-Hit} > T\text{-Tabel}$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari latihan *dribble race* terhadap hasil *dribble* Atlet Samudra *Basketball*.

Uji hipotesis kedua pada penelitian telah layak dilakukan dikarenakan sudah melewati uji prasyarat penelitian. Uji hipotesis penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *The Tunnel Drill dribbling* terhadap peningkatan hasil *dribble* Atlet Samudra *Basketball*. Hasil pengujian hipotesis diperoleh nilai  $T\text{-Hit}$  sebesar 7,09 dan dibandingkan dengan  $T\text{-Tabel}$  sebesar 2,14. Pengambilan keputusan yaitu jika nilai  $T\text{-Hit} > T\text{-Tabel}$  maka terdapat pengaruh signifikan dari latihan *The Tunnel Drill dribbling* terhadap hasil *dribble* Atlet Samudra *Basketball*. Jika  $T\text{-Hit} < T\text{-Tabel}$  maka tidak terdapat pengaruh signifikan dari latihan *The Tunnel Drill dribbling* terhadap hasil *dribble* Atlet Samudra *Basketball*. Berdasarkan hasil pengujian diperoleh  $T\text{-Hit} > T\text{-Tabel}$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari latihan *The Tunnel Drill dribbling* terhadap hasil *dribble* Atlet Samudra *Basketball*.

Uji hipotesis ketiga pada penelitian telah layak dilakukan dikarenakan sudah melewati uji prasyarat penelitian. Uji hipotesis penelitian bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *dribble race* dan latihan *The Tunnel Drill dribbling* terhadap peningkatan hasil *dribble* Atlet Samudra *Basketball* Tahun 2022. Hasil perhitungan hipotesis  $t_{\text{hitung}}$  sebesar 13,14 selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga  $t_{\text{tabel}}$  dengan  $dk = n_1 + n_2 - 2$  ( $16-2 = 14$ ) pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  adalah 2,14 dengan demikian  $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$  ( $13,14 < 2,14$ ). Hal ini berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Dapat disimpulkan bahwa latihan *dribble race* lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *The Tunnel Drill dribbling* terhadap peningkatan hasil *dribble* Atlet Samudra *Basketball* Tahun 2022.

Penelitian ini membuktikan secara data apakah ada pengaruh dari latihan *dribbling race* dalam meningkatkan hasil *dribble* pada bola basket. Hasil penelitian membuktikan secara data bahwa pada hipotesis pertama  $T\text{-Hit} > T\text{-Tabel}$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari latihan *dribble race* terhadap hasil *dribble* Atlet Samudra *Basketball*. Latihan *dribble race* dapat merangsang kecepatan atlet dalam mendribbling bola basket sehingga atlet dapat lebih leluasa menguasai bola dan mempertahankan bola saat melakukan dribbling bola basket.

Penelitian ini juga membuktikan bahwa apakah ada pengaruh dari latihan *The Tunnel Drill dribbling* terhadap peningkatan hasil *dribble* Atlet Samudra *Basketball*. Hasil penelitian membuktikan secara nyata bahwa  $T\text{-Hit} > T\text{-Tabel}$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari latihan *The Tunnel Drill dribbling* terhadap hasil *dribble* Atlet Samudra *Basketball*. Latihan *The Tunnel Drill dribbling* merupakan bentuk latihan *dribbling* dengan bantuan rekan dan membutuhkan cone agar atlet dalam melakukan dribbling dapat bergerak melalui cone sebagai tantangan dalam melakukan *dribbling*.

Penelitian ini juga membuktikan bahwa bentuk latihan manakah yang lebih besar antara latihan *dribble race* dan latihan *The Tunnel Drill dribbling* terhadap peningkatan hasil *dribble* Atlet Samudra *Basketball* Tahun 2022. Hasil perhitungan hipotesis  $t_{hitung}$  sebesar 13,14 selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga  $t_{tabel}$  dengan  $dk = n_1 + n_2 - 2$  ( $16-2 = 14$ ) pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  adalah 2,14 dengan demikian  $t_{hitung} < t_{tabel}$  ( $13,14 < 2,14$ ). Hal ini berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Dapat disimpulkan bahwa latihan *dribble race* lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *The Tunnel Drill dribbling* terhadap peningkatan hasil *dribble* Atlet Samudra *Basketball*

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian maka ditemukan temuan bahwa Latihan *Dribbling Race* merupakan latihan yang sangat mempengaruhi dalam motivasi pemain melakukan *dribbling* dalam bola basket. Berdasarkan bentuk latihan *dribble race* latihan merupakan bentuk latihan *dribble* bola basket dengan jarak yang lebih panjang serta menghasilkan kompetisi dalam pelaksanaan latihannya. Bentuk latihan ini dapat meningkatkan kecepatan *dribble* atlet bola basket. Selain dari itu latihan *dribble race* ini juga meningkatkan mental atlet dalam melakukan *dribbling* dengan cepat. Sedangkan latihan *The Tunnel Drill Dribbling* dengan jarak yang lebih pendek di tambah dengan dihalangi oleh pelatih atau lawan untuk menjaga dan menahan pemain pada saat melakukan *dribbling*, sehingga pengaruhnya pada atlet akan mempermudah untuk melatih *dribbling* dengan adanya lawan yang menghalangi.

Berdasarkan temuan diatas kemudian diperkuat dengan hasil penelitian terdahulu yaitu, Latihan menggunakan variasi retrat *dribble* dan zig-zag *dribble* menimbulkan perubahan-perubahan dalam kemampuan *dribble* bola basket, siswa juga mudah dalam kemampuan men-*dribble* bola (Wicaksono & Puriana, 2019). Hasil penelitian lain juga memperkuat jika perlakuan latihan *dribbling* bola basket melalui penerapan latihan kelincahan bisa membuat pembelajaran lebih aktif, atlet sangat aktif menjalani pembelajaran serta senang untuk melaksanakan tugas gerakan yang pelatih berikan hingga keterampilan gerakan atlet dan penguasaan materi *dribbling* bola basket meningkat hingga kemampuan *dribbling* bola basket yang didapat atlet juga semakin meningkat (Novitasari et al., 2024). Bola basket kemampuan teknik dasar pemain untuk merubah posisi bola memakai tangan secara cepat yang mempunyai tujuan melakukan serangan balik terhadap lawan, menghindari lawan serta mengontrol tempo permainan dan untuk memperoleh poin sebanyak mungkin dengan tetap mempunyai keseimbangan. Supaya atlet dapat melaksanakan *dribble* secara baik, penting sekali agar diperhatikan yaitu latihan dalam membuat peningkatan kemampuan keadaan fisik yakni kelincahan (Sibarani & Munar, 2022)

Penelitian lain juga memberikan penguatatan, hal ini didukung dengan hasil dari penelitian yaitu meningkatkan kecepatan *dribble* dengan menggunakan pemberat kaki. Sehingga pada hasil uji hipotesis yang diperoleh bahwa hipotesis diterima, yaitu adanya pengaruh hasil tes kecepatan *dribble* bola basket dengan menggunakan pemberat kaki terhadap siswa ekstrakurikuler (Yusuf et al., 2024). Hasil penelitian lain dijelaskan pentingnya latihan ball handling yang baik sehingga dapat meningkatkan kemampuan

dribbling bola basket, kemudian latihan ballhandddling juga memiliki peran dalam kemampuan dribbling, artinya semakin meningkat kemampuan ballhandddling maka semakin baik kemampuan dribbling. Hal tersebut juga dijelaskan pada hasil perlakuan yang diberikan yang mana metode latihan ballhandddling dapat meningkatkan hasil kemampuan dribbling (Alif & Dinata, 2024). Hasil penelitian model latihan speed dan agility memberikan pengaruh terhadap kemampuan dribbling yang mana didukung oleh data penelitian, adanya pengaruh itu terbukti dari hasil penelitian di mana tes akhir (post-test) kemampuan kecepatan dribbling meningkat dari tes awal (pre-test) setelah diberikannya perlakuan berupa latihan speed dan agility (Juniyanto et al., 2025)

Latihan dribble bola basket sangat penting untuk mengembangkan keterampilan dasar pada pemain dari segala usia (Naufalin Nafisah & Eko Hariyanto, 2024). Berbagai penelitian menyoroti efektivitas beragam metode pelatihan yang disesuaikan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola, terutama pada atlet yang lebih muda.

Dalam penelitian ini peneliti menyadari keterbatasan sebagai manusia, walaupun sudah dicoba untuk mengatasi kemungkinan gangguan terhadap variabel penelitian, tetapi dalam kenyataan sulit untuk menghindari munculnya permasalahan selama penelitian dilakukan antara lain : sulitnya melakukan kontrol secara ketat terhadap sampel, karena sampel tinggal dirumah masing-masing.

Kemudian terlihat dalam melakukan perlakuan masih ada yang kurang serius, tetapi peneliti berusaha memberi motivasi secara maksimal agar bisa melakukan dengan baik, dan peneliti juga tidak bisa mengontrol aktifitas diluar dan gizi sampel.

Akhirnya didasarkan pada pembuktian uji statistik, disimpulkan bahwa latihan latihan *dribble race* lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *The Tunnel Drill dribbling* terhadap peningkatan hasil *dribble*. Sehingga program latihan ini dapat terus dikembangkan dan dilaksanakan agar tujuan dalam latihan dapat tercapai yaitu meningkatkan kemampuan dribbling.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini membuktikan secara nyata bahwa bentuk latihan dribble race lebih besar pengaruhnya dari pada bentuk latihan *The Tunnel Drill dribbling* dalam meningkatkan hasil dribbling atlet bola basket Samudra *Basketball*. Bentuk latihan dribble race didukung dengan ransangan kompetisi pada atlet dalam melakukan dribbling sehingga atlet lebih termotivasi dalam melakukan dribbling lebih cepat dan lebih baik. Sedangkan *The Tunnel Drill dribbling* hanya merangsang atlet untuk melakukan dribbling melewati cone dan dibantu oleh rekan sejawat, sehingga jika dibandingkan dengan latihan dribble race, bentuk latihan the tunnel dribbling tidak lebih besar pengaruhnya

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terimakasih kepada semua author yang sudah membantu dalam penelitian ini

## **KONFLIK KEPENTINGAN**

Tidak ada konflik kepentingan dilaporkan dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abady, A. N., Sidik Siregar, F., Sari, L. P., Syaleh, M., Winata, D. C., Al Munawar, A., & Binaguna, S. (2022). Kontribusi Latihan Push – Up Dan Latihan Depth Jump Terhadap Peningkatan Jump Shoot Dalam Permainan Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 10(2), 90–97. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v10i2.694>
- Agustiawan, A., Hernawan, Samsudin, Ockta, Y., Astika, R. T., Sumarni, S., & Andika, W. D. (2024). Variations of exercises to improve basketball dribble skills in 11-year-old children. *Fizjoterapia Polska*, 2024(5), 186–190. <https://doi.org/10.56984/8ZG020CY83T>
- Ahmad, N., & Wahyu Sulisty, Y. (2024). Training on Basic Dribbling Techniques for Basketball Players at the JBC Club. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 1772–1779. <https://doi.org/10.36526/gandrung.v5i2.3840>
- Akbar, A. (2022). Analisis Pembinaan Bola Basket Tim Pra Pora Banda Aceh Dalam Menghadapi Pora 2022. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 10(1), 21–24. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JSBG/article/view/549>
- Alif, M., & Dinata, W. W. (2024). Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Basket SMA Negeri 5 Padang. *Jurnal Ikeor Edisi Desember*, 2(6), 7–11. <https://ikeor.ppi.unp.ac.id/index.php/ikeor/article/view/13>
- Bobby, J., Barus, N., & Ginting, M. B. (2024). Pengaruh Latihan Chair Shoot dan On Your Back Shooting Terhadap Peningkatan Hasil Free Throw Atlet Basket Putri Isoiki Muda Tahun 2024. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 12(2), 217–225. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v12i2.2769>
- Feng, W., Wang, F., Han, Y., & Li, G. (2024). The effect of 12-week core strength training on dynamic balance, agility, and dribbling skill in adolescent basketball players. *Heliyon*, 10(6), e27544. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e27544>
- Grendlindu, H. W., Syafutra, W., & Supriyadi, M. (2024). Penerapan Latihan Zig-Zag Terhadap Hasil Kecepatan Dribble Bola Basket Pada Club Sonic Empat Lawang. *Silampari Journal Sport (SJS)*, 4(2), 2024. <https://doi.org/10.55526/sjs.v4i2.747>
- Gustivo, R., Pratama, H., & Wulandari, I. (2025). Profil Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket Dalam Kegiatan Pengembangan Diri Siswa Smpnegeri 30 Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 8(6), 2395–2406. <https://doi.org/10.24036/IPDO.8.6.2025.161>
- Hudain, M. A., Adil, A., & Rachmat, M. (2024). Pelatihan Terstruktur di SDN Paccinangan tentang Dribbling Bola Basket . *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 80–87. <https://journal.mediazayna.org/index.php/literaabdi/article/view/40>
- Jannah, M., Muhtar, T., & Rahman, A. A. (2024). Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Hasil Shooting Free Throw Dalam Permainan Bola Basket Pada Kelas VI. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 15190–15199. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i4.14832>

- Juniyanto, S., Priyono, D., Kurniawan, C., & Tarigan, H. (2025). Pengaruh Latihan Speed Dan Agility Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Bola Basket Pada Ekstrakurikuler Basket. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 11(1), 109–118. <https://doi.org/10.36728/jip.v11i1.4033>
- Li, M., Tan, L., Wu, H., & Wu, J. (2025). Effects of dribbling restrictions in small-sided games on aerobic and anaerobic fitness in youth basketball players. *Frontiers in Physiology*, 16(January), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fphys.2025.1550580>
- Naufalin Nafisah, & Eko Hariyanto. (2024). Hubungan Antara Keseimbangan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribble Bola Basket Pada Siswa Kelas 11 Putra Di SMA Negeri 1 Bululawang. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(2), 56–70. <https://doi.org/10.55606/jubpi.v2i2.2885>
- Nickevin, R., & Puspita Sari, Y. (2021). Pengaruh Latihan Dribbling Dengan Model Bermain Terhadap Hasil Dribbling Permainan Bola Basket. *Jurnal Edukasimu*, 1(3), 2021–2022. <http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/44>
- Novitasari, H., Daryono, D., & Mahendra, A. (2024). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 1 Lahat Selatan. *Journal of Creative Student Research*, 2(6). <https://doi.org/10.55606/jcsr-politama.v2i6.4533>
- Pratama, A. S., Nurrochmah, S., & Heynoek, F. P. (2024). Analisis Kebugaran Keterampilan dan Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket pada Mahasiswa Departemen PJKR. *Sport Science and Health*, 6(11), 1197–1209. <https://doi.org/10.17977/um062v6i112024p1197-1209>
- Putra, M. I. C., 2, W. P. K., & Puspodari. (2022). Survey Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bola Basket Pada Ekstrakurikuler Tim Bola Basket Putra. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 3(2), 188–198. <https://doi.org/10.53869/jpas.v5i3.281>
- Rahman, A., Juniarisca, D. L., Kartiko, D. C., & Prakoso, B. B. (2024). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Team Games Tournament (TGT) terhadap Hasil Belajar Dribble Bola Basket. *Journal of Education Research*, 5(3), 3800–3808. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i3.1469>
- Safitri, A. Y., Wulandari, I., Putra, A. N., Amra, F., Olahraga, P., Keolahragaan, F. I., Padang, U. N., & Kunci, K. (2025). Pengaruh Model Pembelajaran Problem Based-Learning Berbasis Permainan Pada Teknik Dasar Dribbling Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 8(6), 2272–2281. <https://doi.org/10.24036/IPDO.8.6.2025.146>
- Sibarani, N. S., & Munar, H. (2022). Pengembangan Alat Stick Dribble Olahraga Bola Basket. *Indonesion Journal of Sport Science and Coaching*, 04(01), 48–59. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v6i1.29926>
- Sugiyono, S. (2014). *Educational Research Methods* (S. Sugiyono (ed.); 1st ed.). Alfabeta.
- Wicaksono, I. G. J. S., & Puriana, R. H. (2019). Pengaruh Variasi Latihan Retreat Dribble dan Zig-Zag Dribble Terhadap Kecepatan Dribble

pada Ekstrakurikuler Bola Basket. *Tjybjb.Ac.Cn*, 27(2), 58–66.  
<https://doi.org/10.36456/adiraga.v10i2.9715>

Yusuf, M., Sugihartono, T., & Arwin. (2024). The Effect of Training Using Foot Weights on Basketball Dribbling Speed in Basketball Extracurricular Students at SMKN 1 Bengkulu City. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(1), 59–73. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v5i1.30786>