

Pengaruh Latihan Ball Handling Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Tebing Tinggi

M Tegar¹, Daryono², Rury Rizhardi³

¹Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Palembang

²Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Palembang

³Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Palembang

E-mail: muhammad15tegar@gmail.com¹, mrdary.ion@gmail.com², ruryrizhardi@univpgri-palembang.ac.id³

Article History:

Received: 13 Juni 2026

Revised: 29 Juli 2026

Accepted: 07 Agustus 2026

Keywords: Ball Handling Exercise, Dribbling Skills, Basketball

Abstract: This study aims to find out the influence of handling on the dribbling skills of basketball extracurricular students of SMPN I Tebing Tinggi. The research method used is the pseudo-experiment method, which is a study that is used to find the influence of certain behaviors on others under controlled conditions, other variables that can affect the experimental process can be strictly controlled. The population in this study amounted to 32 students with the sample used, namely 32 students with saturated sample technique (census). The data collection techniques used are tests and documentation. The data analysis technique used was a hypothesis test with the help of the SPSS 26 program. Based on the results of the hypothesis test calculations, a sig. value of 0.000 and a sig. p value of 0.05. Thus, it can be concluded that $0.000 < 0.05$, then H_0 is rejected and H_a is accepted or there is an effect of ball handling practice on the basketball dribbling skills of extracurricular students of SMPN I Tebing Tinggi. Based on the table above, the Pearson Correlation value is 0.665 where the value is in the high category.

PENDAHULUAN

Olahraga bola basket semakin diminati oleh masyarakat, khususnya para pelajar dan mahasiswa. Olahraga ini memberikan manfaat besar bagi pelajar, khususnya untuk pertumbuhan fisik, mental, dan sosial. Saat ini, bola basket berkembang pesat, terlihat dari munculnya klub-klub kuat di Indonesia serta atlet pelajar dari sekolah hingga perguruan tinggi. (Saichudin, 2019) Selain itu, sering diadakan turnamen antar klub dan berbagai event pelajar mulai dari tingkat daerah hingga nasional yang mendukung kemajuan olahraga ini. Selain itu dengan bervariasinya permainan bola basket dengan unsur hiburan seperti streetball, three on three, crushbone, menjadikan olahraga bola basket menjadi olahraga yang bergengsi dan trend mode di kalangan anak muda. (Muhammad Harliawan, 2024)

Bola basket adalah olahraga berkelompok yang terdiri dari atas dua tim beranggotakan masing-masing 5 orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke

dalam keranjang lawan. Menurut Vigi (2024) Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena bisa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Permainan bola basket juga lebih kompetitif karena tempo permainan cenderung lebih cepat jika dibandingkan dengan olahraga bola yang lain, seperti bola voli dan sepak bola.

Permainan bola basket termasuk cabang olahraga bertegu yang bertujuan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya dengan cara sportif. Setiap pemain harus memiliki teknik dasar yang baik. Beberapa teknik dalam permainan bola basket menurut Kosasih (2008:15) bahwa ada lima macam teknik dasar yaitu Gerakan kaki menyerang dan bertahan, Penguasaan bola (ball handling), Mendribble bola (dribbling), Mengoper bola (passing), dan Menembak bola (shooting).

Kecakapan berarti keahlian atau penguasaan suatu aktivitas yang melibatkan gerakan tubuh dan didapatkan melalui latihan. Sama seperti cabang olahraga lainnya, seseorang yang ingin serius dalam bola basket harus terlebih dahulu menguasai beberapa keterampilan dasar dalam permainan ini, seperti passing, dribbling dan shooting. Sebelum mempelajari teknik-teknik dasar permainan bola basket yang baik sehingga akan berpengaruh pada permainan, sangat dibutuhkan teknik dasar penguasaan bola (ball handling) merupakan teknik dasar ini membantu pemain mengenali, menguasai, dan memainkan bola agar bisa melakukan teknik dasar lain dengan baik.

Pada dasarnya latihan ball handling yang bervariasi baik arah dan kecepatannya untuk menerobos lawan dan selanjutnya memasukkan bola ke dalam keranjang. Banyak angka tercipta diawali dengan dribble yang baik dan diakhiri tembakan yang akurat. Dribbling pada prinsipnya membawa bola dengan dipantul-pantulkan dengan satu tangan yang dilakukan sambil berjalan atau berlari-lari kecil. (Ujang Rohman & Riga Mardhika, 2020). Dribbling adalah membawa bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Pemain diperbolehkan membawa bola dengan dipantul-pantulkan dengan satu tangan yang dilakukan dengan berjalan atau berlari. Dribbling atau menggiring bola dapat dilakukan dengan sikap berhenti, berjalan atau berlari. Pelaksanaannya dapat dilakukan dengan tangan kanan atau tangan kiri.

Berdasarkan pengamatan di lapangan, kemampuan peserta ekstrakurikuler bola basket di dalam melakukan dribble masih perlu ditingkatkan. Kurangnya variasi dalam latihan serta keterbatasan sarana dan prasarana yang tersedia bagi pelatih dapat menyebabkan kemampuan dan pengetahuan pemain dalam melaksanakan latihan dribble menjadi kurang optimal. Melihat fakta di lapangan masih banyak peserta ekstrakurikuler yang kesulitan saat melakukan dribbling, pemain masih terlihat kaku pada saat dribbling dan kebanyakan cara dribbling bolanya masih dilakukan dengan dipukul-pukul dan pandangan mata masih banyak tertuju pada bola. Seharusnya bola dipantul-pantulkan dan tidak ada suara dari sentuhan antara tangan dengan bola. (Observasi di SMPN 1 Tebing Tinggi, 2026)

Pandangan mata saat melakukan dribbling sebaiknya tertuju pada situasi sekitar, selain itu gerakan melindungi bola saat melakukan dribbling juga belum terlihat jelas. Pada saat latihan, terlihat sangat monoton dan tidak ada variasi-variasi sedikitpun. Sebagai solusi atas permasalahan tersebut, diperlukan penerapan latihan ball handling secara berkelanjutan. Latihan ball handling bertujuan untuk meningkatkan kepekaan tangan terhadap bola, koordinasi mata dan tangan, serta rasa percaya diri pemain dalam menguasai bola. Bentuk latihan ball handling dapat dilakukan melalui variasi latihan sederhana, seperti memantulkan bola rendah dan tinggi secara bergantian, mengganti dribble tangan kanan dan kiri, melakukan ball slaps, finger control, serta latihan dribble di tempat tanpa melihat bola.

LANDASAN TEORI

Bola basket adalah olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim, di mana masing-masing tim terdiri dari lima orang pemain yang saling berhadapan untuk mencetak poin dengan

memasukkan bola ke ring lawan. Setiap pemain dapat menguasai bola menggunakan satu atau dua tangan, serta dapat memainkan bola dengan cara melempar atau menggiringnya. Menurut Baskoro Nugroho (2018) Permainan bola basket merupakan jenis olahraga yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan dan mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin (ke keranjang) lawan, serta menahan lawan agar jangan memasukkan bola ke keranjang sendiri dengan cara lempar tangkap (passing), menggiring (dribble) dan menembak (shooting). Bola basket merupakan salah satu permainan bola besar yang dimainkan secara berkelompok yang terdiri dari 5 orang.

Permainan bola basket dilaksanakan di atas permukaan lantai yang datar dengan lapangan berbentuk persegi panjang. Lapangan harus rata dan memiliki permukaan yang keras, berukuran 28 meter panjang dan 15 meter lebar, yang dihitung dari sisi dalam garis batas. Pada kedua sisi lebar lapangan dipasang ring atau keranjang di bagian tengah masing-masing. Setiap tim yang bertanding menempati setengah bagian lapangan dan berhadapan satu sama lain. Pertandingan bola basket dipimpin oleh tiga orang wasit dan dibantu oleh petugas meja, yang bertugas mencatat angka dan semua kejadian baik yang dilakukan pemain maupun pelatih. Permainan bola basket dilakukan dalam dua babak, satu babak terdiri dari 2 quarter. Babak pertama dengan babak kedua diberi waktu istirahat. Regu yang dinyatakan menang adalah regu yang sampai akhir pertandingan lebih banyak memasukkan bola ke dalam ring basket. (Fariz Imamsyah, Hikmah Lestari, Guruh Gagas Wara, 2021)

Dribbling ball adalah teknik menggerakkan bola ke depan dengan cara memantulkan bola ke lantai sambil berjalan atau berlari, menggunakan salah satu tangan atau bergantian antara tangan kanan dan kiri. Tujuan dribbling ball adalah melindungi bola dengan menempatkan tubuh di antara bola dan lawan agar bola tidak direbut. Selain itu, dribbling juga berfungsi untuk menciptakan peluang serangan, mengendalikan kecepatan permainan, serta menembus pertahanan lawan. Teknik dasar dribbling ini sangatlah penting untuk pemain dalam menguasai dribbling itu sendiri, dan juga ketika pemain bisa melakukan dribbling dengan baik dan bisa menembus pertahanan lawan itu sangat berdampak bagi pemain yang akan memasukkan bola ke dalam ring lawan, disini ada beberapa teknik dasar dribbling diantaranya low or control dribble, crossover dribble, change of pace dribble. Dribbling dalam bola basket merupakan penguasaan bola ke lantai lapangan, lalu diringi dengan kaki dan tangan cara berirama. Tujuan dari teknik dribbling adalah agar pemain bisa menembus pertahanan lawan dan melakukan serangan. (Heru Wenaldi, Rais Firlando, Azizil Fikri, 2022).

Crossover merupakan teknik dribble silang yang cocok dimanfaatkan ketika pemain bertahan dari kubu lawan mencoba untuk mencegah pergerakan pembawa bola ke sisi tertentu. Contohnya, ketika pemain lawan memblokir pergerakan ke sebelah kanan, pembawa bola dapat mempraktikkan dribble silang ke arah kiri, demikian pula sebaliknya. Dribble jenis ini bagus untuk membangun jarak, tetapi membuat bola rentan direbut lawan. Oleh karena itu, pemain perlu menjaga bola tetap rendah ketika memindahkannya dari satu tangan ke tangan lain. Pantulan bola idealnya tidak lebih tinggi dari lutut pemain.

Gambar: Crossover



Sumber: (Baskoro Nugroho Putra, 2018)

Dribble yang benar adalah melakukan dribble dengan tidak melihat bola, karena apabila dribbling melihat bola maka perhatian akan tertuju pada bola sehingga rekan satu tim tidak akan terlihat dan peluang-peluang rekan pun akan sia-sia karena kebiasaan ini. (Ahmad Taufiq Reza Kusuma, 2025) Menurut Ahmadi (2019) Pemain yang dikatakan dapat melakukan dribble yang baik adalah dapat menggunakan kedua tangan (tangan kiri dan kanan) dengan sama baik, karena akan memberikan solusi ketika dijaga lawan. manfaat menggiring bola adalah untuk mencari peluang serangan, memperlambat tempo permainan, menerobos pertahanan lawan. kegunaan menggiring bola adalah usaha cepat menuju ke pertahanan lawan, usaha menyusup pertahanan lawan, usaha mengacaukan pertahanan lawan, usaha membekukan permainan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen semu, Menurut Sugiyono menjelaskan penelitian eksperimen yaitu suatu penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perilaku tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali, variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi proses eksperimen dapat dikontrol secara ketat. Desain (design) penelitian adalah rancangan yang dibuat oleh peneliti, sebagai perkiraan kegiatan, yang akan dilaksanakan. Penelitian ini dilakukan dalam bentuk metode penelitian eksperimen semu, menjelaskan penelitian eksperimen yaitu suatu penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perilaku tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali, variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi proses eksperimen dapat dikontrol secara ketat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Uji Frekuensi Deskriptif Statistik

Berikut ini disajikan hasil perhitungan uji frekuensi deskriptif statistik yang diperoleh dari data handling dan dribbling selama penelitian. Data tersebut memberikan gambaran distribusi nilai serta tingkat kemampuan siswa berdasarkan hasil yang telah diperoleh. Adapun rincian hasil perhitungan tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel Deskriptif Statistik

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Handling	32	17	35	25,75	5,236
Dribling	32	39	78	62,56	11,356
Valid N (listwise)	32				

Sumber : Olahan Peneliti Menggunakan Aplikasi SPSS 26

Berdasarkan hasil perhitungan uji frekuensi deskriptif statistik di atas, dapat diketahui bahwa

nilai *handling* dari 32 siswa memiliki nilai minimum sebesar 17, nilai maksimum sebesar 35 dan nilai rata-rata sebesar 25,75. Sedangkan nilai *dribbling* dari 32 siswa menunjukkan nilai minimum sebesar 39 yang berarti waktu yang didapat adalah 17,2 detik, nilai maksimum sebesar 78 yang berarti waktu yang didapat adalah 9,4 detik, dan nilai rata-rata sebesar 62,56 yang berarti waktu rata-rata kemampuan dribbling adalah 12,6 detik. Hasil ini memberikan gambaran umum mengenai tingkat kemampuan siswa pada kedua aspek keterampilan tersebut.

2. Uji Normalitas

Untuk menguji apakah distribusi data berdistribusi normal atau tidak. Data harus berdistribusi normal agar analisis statistik parametrik dapat digunakan. Metode pengujian normalitas dapat menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors, atau Chi-square. Hasil uji ini dilihat dari nilai signifikansi $> 0,05$, data dianggap normal. Berikut adalah hasil perhitungan uji normalitas yang dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Handling	,106	32	,200*	,957	32	,222
Dribbling	,121	32	,200*	,940	32	,074

a. Lilliefors Significance Correction

Sumber : Olahan Peneliti Menggunakan Aplikasi SPSS 26

Berdasarkan perhitungan uji normalitas dengan menggunakan aplikasi SPSS 26 melalui kolmogorov smirnov, diperoleh nilai signifikan *handling* yaitu 0,200 dan nilai signifikan *dribbling* yaitu 0,200 dimana nilai ($\alpha = 0,05$). Dengan demikian nilai signifikan *handling* $0,200 > 0,05$ dan nilai signifikan *dribbling* $0,200 > 0,05$. Sesuai dengan syarat uji normalitas maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

3. Uji Homogenitas

Untuk menguji apakah varians antar kelompok data yang dibandingkan adalah homogen atau sama. Uji homogenitas dapat menggunakan uji Levene, Bartlett, atau Harley. Homogenitas varians adalah syarat penting untuk membandingkan kelompok dengan analisis varian (ANOVA) dengan menentukan Sum of Squares dan signifikansi. Berikut adalah hasil perhitungan uji homogenitas yang dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Handling	Based on Mean	1,087	7	10	,437
	Based on Median	,266	7	10	,954
	Based on Median and with adjusted df	,266	7	3,000	,932
	Based on trimmed mean	,906	7	10	,538

Sumber : Olahan Peneliti Menggunakan Aplikasi SPSS 26

Berdasarkan hasil perhitungan uji homogenitas dengan menggunakan aplikasi SPSS 26, didapatkan nilai signifikan yaitu 0,437 dengan $\alpha = 0,05$. Dengan demikian $0,437 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data dapat dinyatakan homogen.

4. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 26 yaitu yaitu dengan membandingkan mean antara kelompok 1 dan kelompok 2. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_0 ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel dan nilai sig $p < 0,05$, maka H_0 diterima. Berikut adalah hasil perhitungan uji hipotesis yang dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel Hasil Uji Hipotesis

Correlations			
		Handling	Dribbling
Handling	Pearson Correlation	1	,677**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	32	32
Dribbling	Pearson Correlation	,677**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	32	32

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Sumber : Olahan Peneliti Menggunakan Aplikasi SPSS 26

Berdasarkan hasil perhitungan uji hipotesis dengan menggunakan aplikasi SPSS 26, didapatkan nilai sig. yaitu 0,000 dan nilai sig. p yaitu 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima atau ada pengaruh latihan *ball handling* terhadap keterampilan *dribbling* bola basket siswa ekstrakurikuler SMPN I Tebing Tinggi. Berdasarkan tabel di atas didapatkan nilai *pearson correlation* yaitu 0,677 dimana nilai tersebut nilai tersebut masuk dalam kategori tinggi.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan ball handling terhadap peningkatan keterampilan dribbling bola basket pada siswa ekstrakurikuler di SMPN 1 Tebing Tinggi. Tahap awal penelitian diawali dengan pemberian tes awal guna mengukur kemampuan dasar dribbling siswa. Selanjutnya, siswa diberikan perlakuan berupa latihan ball handling. Setelah itu, dilakukan tes akhir untuk mengetahui peningkatan keterampilan dribbling serta pengaruh dari latihan yang telah diberikan. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, terdapat peningkatan keterampilan dribbling siswa setelah mengikuti latihan ball handling. Dengan demikian, latihan ball handling terbukti memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan dribbling bola basket siswa ekstrakurikuler di SMPN 1 Tebing Tinggi. Penelitian ini mengkaji teknik latihan ball handling dalam permainan bola basket. Latihan ball handling menitikberatkan pada peningkatan kontrol bola, koordinasi tangan, serta kelincahan gerak, sehingga sangat sesuai untuk membangun dasar keterampilan dribbling siswa. Selain itu, latihan ini juga dapat melatih kecepatan reaksi dan konsistensi dalam menguasai bola saat bergerak. Dalam permainan bola basket, latihan ball handling berperan penting dalam membantu siswa meningkatkan kemampuan mengontrol bola saat melakukan dribbling, baik dalam situasi diam maupun bergerak. Dengan penguasaan teknik yang baik, siswa dapat lebih efektif melewati lawan, menjaga bola tetap dalam kendali, serta meningkatkan kepercayaan diri saat bermain.

Untuk mengetahui pengaruh latihan ball handling dapat dilihat dari hasil uji hipotesis dengan menggunakan aplikasi SPSS 26, didapatkan nilai sig. yaitu 0,000 dan nilai sig. p yaitu 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima atau ada pengaruh latihan ball handling terhadap keterampilan dribbling bola basket siswa ekstrakurikuler SMPN I Tebing Tinggi dan juga didapatkan nilai *pearson correlation* yaitu 0,665

dimana nilai tersebut masuk dalam kategori tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Piran (2025) yang berjudul “Pengaruh Latihan Ball Handling terhadap Keterampilan Dribbling pada Siswa Kelas X Ekstrakurikuler Bola Basket di SMK Katolik Hendricus Leven”. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh latihan ball handling terhadap keterampilan dribbling pada peserta kelas X ekstrakurikuler bola basket.

Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayat (2025) yang berjudul “Pengaruh Latihan Ball Handling terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbel Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 1 Kadugede”. Hasil penelitian menunjukkan kemampuan menggiring bola siswa dalam permainan bola basket dapat ditingkatkan dengan menggunakan latihan dribbling. Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Bujangga (2025) yang berjudul “Studi Pustaka Tentang Pengaruh Latihan Dribbling Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Bola Basket Usia Dini”. Hasil penelitian menunjukkan latihan dribbling memberikan kontribusi pada pengembangan aspek kognitif dan emosional pemain, seperti kemampuan mengambil keputusan cepat dan rasa percaya diri di lapangan. Penelitian ini menjawab kesenjangan kajian sebelumnya dengan menyajikan sintesis temuan terbaru serta memberikan panduan praktis bagi pelatih, olahraga sekolah dasar dalam merancang program latihan dribbling yang efektif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dianalisis, dapat disimpulkan bahwa latihan ball handling memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan dribbling bola basket pada siswa ekstrakurikuler di SMPN 1 Tebing Tinggi. Latihan ball handling terbukti mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam mengontrol bola, koordinasi tangan, serta kelincahan gerak, sehingga sangat sesuai untuk membangun dasar keterampilan dribbling siswa. Berdasarkan hasil uji hipotesis didapatkan nilai sig. yaitu 0,000 dan nilai sig. p yaitu 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima atau ada pengaruh latihan ball handling terhadap keterampilan dribbling bola basket siswa ekstrakurikuler SMPN I Tebing Tinggi dan juga didapatkan nilai pearson correlation yaitu 0,665 dimana nilai tersebut masuk dalam kategori tinggi.

DAFTAR REFERENSI

- Ahmad Taufiq Reza Kusuma. (2025). Pengaruh Metode Latihan Ball Handling terhadap Kemampuan Dribble Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 9 Bandar Lampung. Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Ahmadi . (2019). Permainan Bola Basket . Solo: Era Intermedia.
- Aisah R. Pomatahu. (2018). Box Jump, Depth Jump Sprint, Power Otot Tungkai Pada Cabang Olahraga pencak Silat. Gorontalo: ZAHIR PUBLISHING.
- Ali Yusmar. (2021). Upaya Peningkatan teknik Permainan Bola Voli melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Kampar. Jurnal Pendidikan dan Pengajaran Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar FKIP Universitas Riau, Volume 1 Nomor 1.
- Anas Sudijono. (2019). Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: PT Rineka Cipta Rosyada.
- Aulia Ulfiana Firdausi. (2022). Pengaruh Latihan Menggunakan Resistance Band terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai dan Keseimbangan Atlet Taekwondo Bantul. Yogyakarta: Universitas Negeri.
-

- Bangbang Syamsudar. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Box Jump Dan Squat Jump Terhadap Kekuatan Tungkai. Jurnal Master Penjas dan Olahraga, Volume 1 Nomor 1 April.
- Baskoro Nugroho Putra. (2018). Bola Basket. Sleman: Sembilan Mutiara.
- Eldarton V. Sihombing. (2022). Perbedaan Pengaruh Latihan Plyometric Box Jump dan Barrier Hopss Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai pada Atlet Pemula Bola Voli Klub Dispora Binjau Tahun 2021. Journal Physical Health Recreation, Volume 2. No. 2.
- Fajar Permana Hidayat & Sartono. (2025). Pengaruh Latihan Ball Handling terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbel Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 1 Kadugede. Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek), Vol. 12 No. 2.
- Farid Setiawan. (2021). Pengaruh Latihan Ball Handling terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Bola Basket (Studi pada Ekstrakurikuler Bola Basket). Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan , Volume 04 Nomor 03.
- Fariz Imamsyah, Hikmah Lestari, Guruh Gagas Wara. (2021). Pengaruh Latihan Ladder Drill terhadap Kemampuan Dribbling pada siswa Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 9 Palembang. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani , Vol. 3 No. 1.
- Herkulanus Egi Januweri, Wiwik Yunitaningrum, Novi Yanti, Mimi Haetami, Rizki. (2025). Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Keterampilan Dribble Dalam Ekstrakurikuler Bola Basket SMAK Abdi Wacana Pontianak. Jurnal Dunia Pendidikan, Vol. 6 No.2.
- Heru Wenaldi, Rais Firlando, Azizil Fikri. (2022). Penerapan Latihan Ball Handling pada Pemain Bola Basket Semare Basket Club (SSBC) Kota Lubuk Linggau. LP3MKIL, Vol. 2 No.2.
- Hikmah Lestari, Kencana Wukir. (2024). Manajemen Kepelatihan dari Klub Bolabasket Nuvo CLS Knight Surabaya. JPO: Jurnal Prestasi Olahraga, Vol. 7 No.3.
- I Kadek Suardika . (2024). Pembelajaran Permainan Bola Basket. Gorontalo: CV. Eureka Media Aksara.
- Isram. (2018). Hubungan Power Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Dengan Kecepatan Lari Pada Siswa Putra Kelas Viii Smp Negeri 2 Salawati. Jurnal Pendidikan, Vol. 5, No. 1; Januari .
- Jamaluddin. (2019). Pengaruh Latihan Half Squat Jump dan Latihan Double Leg Speed Hop terhadap Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa SMK Negeri 7 Makasar. COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Volume 11 Nomor 1.
- Mimi Haetami. (2021). Meningkatkan Power Tungkai Melalui Metode Latihan Pliometrik. Jendela Olahraga, Volume 6, No. 2, Juli.
- Muhammad Fauzi Nor. (2024). Analisis Keterampilan teknik Dasar Bola Voli Pasing Atas Siswa Ektrakurikuler Tindak Lanjut Pembinaan Prestasi Siswa SMPN 3 Banjarbaru. Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga, 5 (1).
- Muhammad Harliawan. (2024). Pembelajaran Permainan Bola Basket . Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management.
- Ni Wayan Ayu Alvina Pebriani Bujangga, I Putu Agus Dharma Hita, Ida Bagus Gede. (2025). Studi Pustaka Tentang Pengaruh Latihan Dribbling Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Bola Basket Usia Dini. Jurnal Ilmiah Multidisiplin, Vol. 3 No. 5.
- Observasi di SMPN 1 Tebing Tinggi, 1- 4 Pertemuan (Januari Senin, 2026).
- Rabih Ramadhan, F. M. (2024). Perbandingan Pengaruh Ball Handling Training dan Metode Permainan Terhadap Keterampilan Dribbling atlet Bola Basket. Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia, 4 (2), 140-147.
- Riris Rahmawaty, N. (2025). Keterampilan Dribble Bola Basket Pada KU-18 di Humble Basketball Academy. Jurnal UMS, 1-10.
-

- Rury Rizhardi. (2020). Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Hasil Dribbling Bola Basket pada Siswa Ekstrakurikuler SMA YADIKALubuk Linggau. Wahana Didaktika, Vol. 18 No.1.
- Saichudin. (2019). Buku Ajar Bola Basket . Malang: Wineka Media . Saichudin. (2019). Buku Ajar Bolabasket. Malang: Wineka Media.
- Saifu. (2021). Pengaruh Metode Latihan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Lari. SELAMI IPS, Volume 1 Tahun XVI .
- Simon Bagus Nugroho, d. (2019). Korelasi Antara Prestasi Akademik Dengan Tingkat Kemampuan TIK Pada Sekolah Dasar Negeri 3 Malangjiwan. ISSN: 2338-4018.
- Simson Sinuhaji. (2025). Perbandingan Pengaruh Plyometric Depth Jump Exercise Dan Plyometric Box Jump Exercise Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Kaki Pada Atlet Voli Diamond Medan Tahun 2024. JURNAL KEPERAWATAN DAN FISIOTERAPI (JKF).
- Sirli Nurhalizah. (2023). “Pengaruh Latihan Ladder Drill terhadap Hasil Tendangan Lurus Depan Santriwati di Ekstrakurikuler Pencak Silat Raudhatul Ulum Sakatiga Ogan Ilir. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya .
- Tarsisius Karolus Koda Piran & Hironimus Bao Wolo. (2025). Pengaruh Latihan Ball Handling terhadap Keterampilan Dribbling pada Siswa Kelas X Ekstrakurikuler Bola Basket di SMK Katolik Hendricus Leven. Jurnal Pendidikan Multidisipliner, Vol. 8 No. 3.
- Taufik Hidayat. (2023). Pengaruh Latihan Plyometric Depth Jump dan Jump To Box terhadap Power Otot Tungkai pada Pemain Ekstrakurikuler Bolavoli SMK Teknologi Nasional Malang. Jurnal Efebisyah, Vol. 1 No.2.
- UjangRohman & Riga Mardhika. (2020). Pengaruh Latihan BallHandling Terhadap Keterampilan Dribble Dalam Permainan Bola Basket Pada Ekstrakurikuler SiswaSMP Negeri 16 Surabaya. Skripsi.
- Wismiarti. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli. Jurnal Patriot , 2.(2).
- Yudabbirul Arif. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Jump To Box terhadap Power Otot Tungkai Pemain Bola Voli pada Tim Putri PenjasKesrek Undana. JUSENO, vOL.11 No.7.