

Pengaruh Latihan *Crossover Dribble* dan *Behind the Back Dribble* terhadap Teknik *Dribbling* pada Atlet Putra Bola Basket Usia 13-14 Klub Singa Muda

Jimmy Daniel^{1✉}, Gede Eka Budi Darmawan¹, Syarif Hidayat¹

¹Ilmu Olahraga dan Kesehatan: Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, Bali, Indonesia

Corresponding author*

Email: jimmy.daniel@student.undiksha.ac.id

Info Artikel

Abstract

Diajukan: 2026-03-14
Derevisi: 2026-03-25
Diterima: 2026-03-27
Diterbitkan: 2026-03-29

Keyword:

crossover dribble; behind the back dribble; dribbling technique; technique training; basketball

This study aims to investigate the effects of crossover dribble and behind-the-back dribble training on the dribbling techniques of male basketball players from the Singa Muda club aged 13 to 14 years. A quantitative approach was used, employing a two-group quasi-experimental pre-test and post-test design with 50 athletes. The athletes were divided into two groups: a crossover dribble training group and a behind-the-back dribble training group, each consisting of 25 athletes. Using SPSS, paired and independent t-tests were employed to analyze the data at a significance level of $\alpha = 0.05$. The study findings indicate that improvements in dribbling technique among male athletes aged 13 to 14 years at the Singa Muda Club were significantly influenced by crossover dribble and behind-the-back dribble training, and there were significant differences between the two types of dribble training. These results indicate that players' motor coordination, ball control, and dribbling agility can be enhanced through technical instruction that is precise, well-planned, and repetitive. For adolescent basketball players, crossover dribble training may be a more efficient way to improve dribbling technique.

Kata Kunci:

mengiring silang; mengiring di belakang punggung; teknik mengiring; latihan teknik; bola basket

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti pengaruh pelatihan *crossover dribble* dan *behind-the-back dribble* terhadap teknik *dribbling* pemain basket putra dari klub Singa Muda yang berusia antara 13 dan 14 tahun. Pendekatan kuantitatif menggunakan desain pre-test dan *post-test* dua kelompok quasi-eksperimental dengan 50 atlet. Para atlet dibagi menjadi dua kelompok, kelompok pelatihan *crossover dribble* dan kelompok pelatihan *behind the back dribble*, masing-masing dengan sampel 25 atlet. Menggunakan SPSS, uji t berpasangan dan independen digunakan untuk menganalisis data pada ambang signifikansi $\alpha = 0,05$. Temuan studi menunjukkan bahwa perbaikan teknik *dribbling* di antara atlet laki-laki berusia 13 hingga 14 tahun di Klub Singa Muda sangat dipengaruhi oleh latihan *crossover dribble* dan *behind-the-back dribble*, dan ada perbedaan yang signifikan antara kedua jenis latihan *dribble* tersebut. Hasil ini menunjukkan bahwa koordinasi motorik pemain, penguasaan bola, dan *dribbling* dapat ditingkatkan melalui instruksi teknis yang dilakukan secara tepat, terencana, dan berulang. Untuk pemain basket remaja, latihan *crossover dribble* dapat menjadi cara yang lebih efisien untuk meningkatkan teknik *dribbling*.



✉ **Alamat korespondensi:**

Ilmu Olahraga dan Kesehatan: Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Olahraga dan Kesehatan,
Universitas Pendidikan Ganesha, Bali, Indonesia

How to Cite:

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>

PENDAHULUAN

Bola basket merupakan salah satu olahraga yang populer di berbagai negara, termasuk Indonesia, dan diminati oleh berbagai kalangan usia, baik di lingkungan pendidikan maupun klub olahraga (Hita, 2024). Olahraga yang menarik dan menantang ini memerlukan kolaborasi yang sangat baik, keterampilan teknis, dan kebugaran fisik (Darmawan, 2024). Perluasan kegiatan ekstrakurikuler, kompetisi siswa, dan klub pengembangan pemuda menunjukkan tingkat minat yang tinggi terhadap bola basket (Hita et al., 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa latihan yang teratur dan berkelanjutan diperlukan untuk membangun penguasaan kemampuan dasar bola basket (Adii et al., 2023); (Pardini, 2021).

Pemain basket perlu mahir dalam beberapa kemampuan dasar, termasuk menembak, mengoper, menggiring bola, dan pivot (Darmawan, 2024). Dasar untuk menerapkan strategi permainan adalah penguasaan metode dasar ini. Menurut Kurnia (2016), Mempelajari dasar-dasar bola basket adalah langkah awal yang penting dalam membangun keterampilan seorang pemain karena permainan ini memerlukan sejumlah gerakan yang harus terkoordinasi dengan baik agar pemain dapat tampil maksimal.

Dribbling adalah salah satu keterampilan dasar yang sangat penting. Kemampuan untuk menggerakkan bola sambil terus-menerus memantulkannya ke lantai dengan satu tangan dikenal sebagai *dribbling* (Saputra et al., 2023); (Nurhabibah et al., 2023), Mempertahankan penguasaan bola, melewati lawan, dan menciptakan peluang mencetak gol semua dicapai dengan menggunakan taktik ini (Putri & Umar, 2020). Secara teknis, *dribbling* memerlukan perubahan arah yang cepat, koordinasi tangan-mata, keseimbangan, dan

penglihatan. (Oktavyani, 2021), Selain itu, ada dua jenis teknik *dribbling*: tinggi dan rendah (Bai et al., 2022). Oleh karena itu, latihan yang terstruktur dan terencana dengan baik sangat penting untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* seorang pemain.

Menurut, Darmawan (2011), Metode *dribbling* dasar adalah kemampuan penting yang biasanya diajarkan kepada pemain pemula karena sangat krusial dalam permainan bola basket. Ada dua jenis teknik *dribbling* yang luas: *dribbling* rendah dan *dribbling* tinggi (Larasati et al., 2025). di mana *dribbling* rendah digunakan untuk menjaga bola agar tidak terjankau oleh lawan dan *dribbling* tinggi digunakan untuk mempercepat kemajuan ke wilayah lawan (Perdana, 2020). Untuk meningkatkan efektivitas permainan, variasi strategi seperti *crossover dribble* dan *behind-the-back dribble* juga diperlukan.

Kondisi fisik dan kemampuan motorik seorang pemain berdampak pada kemampuannya untuk menguasai taktik *dribbling*. Efisiensi taktik *dribbling* sebagian besar ditentukan oleh kelincahan, kecepatan, dan kemampuan untuk mengintegrasikan gerakan tubuh dengan penguasaan bola (Perdana, 2020). Selain itu, dalam kondisi permainan yang cepat, atlet dengan kemampuan *dribbling* yang kuat dapat melewati lawan tanpa kehilangan keseimbangan dan menjaga penguasaan bola (Kusmahendra & Zaitun, 2024). Oleh karena itu, mengembangkan kemampuan *dribbling* memerlukan latihan yang sistematis dan terstruktur

Namun demikian, berdasarkan hasil observasi dan diskusi dengan pelatih di Klub Singa Muda, masih ditemukan permasalahan dalam penguasaan teknik *dribbling* pada atlet putra usia 13–14 tahun. Beberapa pemain

mengalami kesulitan dalam mengontrol bola saat menggiring, terutama dalam situasi permainan yang cepat dan di bawah tekanan lawan. Selain itu, variasi teknik *dribbling* seperti *crossover dribble* dan *behind the back dribble* belum diterapkan secara optimal dalam program latihan.

Permasalahan tersebut berdampak pada performa pemain dan tim. Pemain yang kurang menguasai *dribbling* cenderung mudah kehilangan bola sehingga menghambat alur serangan dan mengurangi peluang mencetak poin (Diputra et al., 2021). Selain itu, lawan dapat dengan mudah memprediksi gerakan pemain karena terbatasnya keragaman taktik, yang juga menghambat pengembangan keterampilan individu, terutama selama periode perkembangan (Tangkudung & Siregar, 2019).

Secara global, mengembangkan keterampilan *dribbling* pemain muda adalah prioritas utama. Menurut survei oleh Federasi Bola Basket Internasional, kontrol bola yang buruk selama *dribbling* dalam tekanan menyumbang sebagian besar kesalahan yang dibuat dalam permainan remaja (Rösch et al., 2022). Kondisi serupa terjadi di Indonesia, di mana mayoritas atlet muda masih belajar cara menggiring bola, terutama *crossover dribble* dan *behind the back dribble*. (Pratomo, 2020). Ini menunjukkan bahwa teknik pelatihan yang lebih berguna diperlukan untuk pertumbuhan atlet.

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengkaji efektivitas latihan *dribbling*. Penelitian (Suroso, 2024), menunjukkan bahwa latihan *crossover dribble* memberikan peningkatan keterampilan yang lebih signifikan dibandingkan metode *behind the back*. Penelitian Irma, (2018), menyatakan bahwa model latihan *crossover dribble* mampu meningkatkan hasil belajar *dribbling* secara signifikan. Selain itu, Pratomo (2020) menemukan bahwa latihan *ball handling crossover* efektif dalam meningkatkan keterampilan *dribbling*, terutama pada peserta dengan mobilitas tinggi.

Beberapa atlet putra berusia antara 13 dan 14 tahun masih kesulitan mengontrol bola saat menggiring bola selama pertandingan, menurut pengamatan dan diskusi dengan

pelatih di Klub Singa Muda. Selain itu, berbagai taktik *dribbling* tidak sepenuhnya dimanfaatkan dalam program pelatihan oleh metode pelatihan saat ini. Keadaan ini menekankan perlunya menciptakan teknik pelatihan teknis yang lebih efisien untuk memaksimalkan kemampuan *dribbling* para atlet.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan dengan judul “Pengaruh Latihan *Crossover Dribble* dan *Behind-the-Back Dribble* terhadap Teknik *Dribbling* pada Pemain Basket Putra Usia 13–14 Tahun di Klub Singa Muda”. Tujuan penelitian ini adalah: (1) Untuk mengetahui pengaruh latihan *crossover dribble* terhadap teknik *dribbling*, (2) Untuk mengetahui pengaruh latihan *behind the back dribble* terhadap teknik *dribbling*, dan (3) Untuk mengetahui perbedaan pengaruh yang signifikan latihan *crossover dribble* dan *behind the back dribble* terhadap teknik *dribbling*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi secara teoritis dalam pengembangan ilmu kepelatihan olahraga serta secara praktis menjadi acuan bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih efektif dan efisien.

METODE

Metode dan Desain

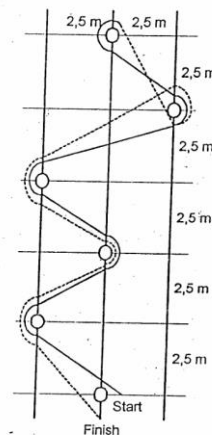
Dua kelompok diberikan *pretest* sebelum eksperimen dan *posttest* setelahnya untuk menilai dampak dari eksperimen tersebut. Desain studi ini adalah desain *pretest–posttest* dua kelompok (Sugiyono, 2016). Untuk membandingkan efek dari kedua pendekatan pelatihan ini terhadap teknik *dribbling* sebagai variabel dependen, penelitian ini melibatkan dua kelompok eksperimen: kelompok pertama menerima pelatihan *crossover dribble*, sementara kelompok kedua menerima pelatihan *behind the back dribble*. Pengambilan sampel *purposive sampling* digunakan untuk memilih sampel penelitian dari populasi atlet laki-laki berusia 13 hingga 14 tahun di Klub Singa Muda. Untuk memastikan perubahan dan variasi dalam peningkatan teknik *dribbling* antara kedua kelompok eksperimen, pengukuran teknik *dribbling* kemudian dilakukan menggunakan *pretest* sebelum eksperimen dan *posttest* setelah eksperimen (Hardani., 2020).

Partisipan

Populasi yang digunakan adalah seluruh atlet basket berusia 13–14 tahun yang secara aktif mengikuti latihan di Singa Muda (Budiwanto, 2012). Dua kelompok yang masing-masing terdiri dari dua puluh lima individu dibuat dari sampel lima puluh atlet (Aditya, 2013). Kelompok pertama diberikan latihan *crossover dribble*, sedangkan kelompok kedua diberikan latihan *behind the back dribble* (Kumar, 2019).

Instrumen

Tes dribbling zigzag digunakan dalam penelitian ini sebagai instrumen untuk mengukur teknik dribbling atlet dalam mempertahankan penguasaan bola selama tes menggiring pada lintasan yang telah ditentukan. Pelaksanaan tes dilakukan dengan meminta atlet menggiring bola mengikuti pola lintasan zigzag sambil menjaga kontrol bola agar tetap optimal selama tes berlangsung (Nurhasan, 2000).



Gambar 1. Tes Teknik Dribbling

Prosedur

Peserta tes berdiri dengan bola di belakang garis start sebelum tes dimulai. Subjek tes menggiring bola melalui enam kerucut setelah mendengar perintah "ya." Peserta ujian memiliki waktu tiga puluh detik untuk melewati sebanyak mungkin rintangan. Subjek tes terus menggiring bola di sepanjang jalur asli jika mereka kembali ke posisi awal sebelum timer 30 detik berbunyi. Jumlah rintangan yang dapat dilalui oleh peserta uji menentukan skor mereka. Peserta ujian dapat melanjutkan ujian *dribbling* hingga waktu yang ditentukan habis meskipun mereka melakukan kesalahan atau memilih jalur yang salah.

Analisis Data

Menggunakan SPSS versi 27, uji normalitas *Shapiro-Wilk*, uji homogenitas *Levene*, dan analisis deskriptif adalah metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini. Uji *Levene* digunakan untuk memastikan kesetaraan varians antar kelompok (Sugiyono, 2016), sedangkan uji *Shapiro-Wilk* digunakan karena ukuran sampel kurang dari 50 (Dharmadi, 2021). Uji T Sampel Berpasangan dan Uji T Sampel Independen digunakan untuk pengujian hipotesis pada tingkat signifikansi lima persen.

HASIL

Tabel 1. Analisis Statistik Deskriptif

<i>Descriptive Statistics</i>					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest Crossover</i>	25	15	21	18.00	1.958
<i>Posttest Crossover</i>	25	20	25	22.52	1.558
<i>Pretest Behind The Back</i>	25	14	20	16.88	1.986

<i>Postest Behind The Back</i>	25	18	23	20.32	1.547
<i>Valid N (listwise)</i>	25				

Kedua kelompok perlakuan menunjukkan peningkatan skor rata-rata dari *pretest* ke *posttest*, menurut hasil analisis statistik deskriptif. Ini menunjukkan bahwa meskipun peningkatan rata-rata pada kelompok *crossover*

dribble lebih besar daripada pada kelompok *behind the back dribble*, baik latihan *crossover dribble* maupun *behind the back dribble* menghasilkan perbaikan dalam teknik *dribbling*.

Tabel 2. Uji Normalitas

Tests of Normality		<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
Kelas		<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
Hasil	<i>Pretest Crossover</i>	.126	25	.200*	.932	25	.098
	<i>Postest Crossover</i>	.141	25	.200*	.937	25	.123
	<i>Pretest Behind The Back</i>	.114	25	.200*	.931	25	.093
	<i>Postest Behind The Back</i>	.150	25	.151	.933	25	.104

Semua data memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 berdasarkan hasil uji *Shapiro-Wilk* untuk normalitas. Nilai signifikan adalah 0,098 untuk *crossover dribble pre-test*, 0,123 untuk *crossover dribble post-test*, 0,093 untuk *behind-the-back dribble pre-test*, dan 0,104 untuk *behind-the-back dribble post-test*. Adalah

mungkin untuk mengasumsikan bahwa data penelitian terdistribusi normal karena semua nilai signifikansi lebih dari 0,05 (Sig. > 0,05). Akibatnya, data dapat melanjutkan ke fase pengujian hipotesis menggunakan uji statistik parametrik karena telah memenuhi salah satu asumsi dalam analisis statistik parametrik.

Tabel 3. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance		<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
Hasil	<i>Based on Mean</i>	.001	1	48	.978
	<i>Based on Median</i>	.000	1	48	1.000
	<i>Based on Median and with adjusted df</i>	.000	1	47.570	1.000
	<i>Based on trimmed mean</i>	.001	1	48	.975

Nilai signifikan sebesar 0,978 ditemukan untuk rata-rata berdasarkan temuan uji homogenitas menggunakan uji *Levene*. Dapat disimpulkan bahwa varians data antara kelompok *crossover dribble* dan *behind-the-back dribble* adalah homogen karena nilai ini lebih dari 0,05 (Sig. > 0,05). Akibatnya, data penelitian memenuhi salah satu prasyarat untuk menerapkan uji statistik parametrik: asumsi homogenitas varians.

Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat variabilitas data dari kedua kelompok penelitian pada dasarnya sama, sehingga memungkinkan untuk membandingkan kedua kelompok secara objektif. Oleh karena itu, data dapat melanjutkan ke tingkat analisis berikutnya, yaitu pengujian hipotesis menggunakan uji statistik parametrik seperti uji t sampel independen, karena memenuhi asumsi homogenitas.

Tabel 4. Hasil Uji Paired Sample T-Test

Paired Samples Test		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
Pair 1	<i>Pretest Crossover - Postest Crossover</i>	-24.610	24	.000
Pair 2	<i>Pretest Behind The Back - Postest Behind The Back</i>	-19.773	24	.000

Menurut pengujian hipotesis, teknik dribbling dipengaruhi secara signifikan oleh kedua jenis instruksi. Latihan *crossover dribble* secara signifikan meningkatkan teknik dribbling di Klub Singa Muda, menurut hasil *Paired Sample T-Test*, yang menunjukkan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$ dengan nilai t yang dihitung sebesar -24.610 dan nilai t kritis

sebesar 2.07387 . Oleh karena itu, H_0 ditolak. Selain itu, nilai t yang dihitung sebesar -19.773 dan nilai t krusial sebesar 2.07387 pada ambang signifikansi 0.05 dicapai untuk latihan *behind the back dribble*; oleh karena itu, H_0 juga ditolak dan H_1 diterima. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa latihan *behind the back dribble* secara signifikan meningkatkan teknik *dribbling*.

Tabel 5. Hasil Uji Independent Sample T-Test

		<i>Independent Samples Test</i>				
		<i>F</i>	<i>Sig.</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
Hasil	<i>Equal variances assumed</i>	.001	.978	5.010	48	.000
	<i>Equal variances not assumed</i>			5.010	47.998	.000

Berdasarkan Hasil uji *Independent Sample T-Test* menunjukkan nilai t -hitung $5,010 > t$ -tabel $2,07387$ ($\alpha = 0,05$), sehingga H_0 ditolak. Dengan demikian, terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *crossover dribble* dan *behind the back dribble* terhadap teknik *dribbling*.

PEMBAHASAN

Latihan *crossover dribble* dan *behind the back dribble* merupakan bentuk latihan teknik yang berperan penting dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain bola basket (Kusuma et al., 2023). Kedua metode latihan tersebut memberikan kontribusi terhadap peningkatan teknik *dribbling* karena melibatkan unsur koordinasi gerak, kontrol bola, keseimbangan tubuh (Ariani et al., 2023). Latihan *crossover dribble* melatih pemain untuk memindahkan bola dari satu tangan ke tangan lainnya di depan tubuh secara cepat sehingga membantu pemain mempertahankan penguasaan bola sekaligus meningkatkan kemampuan perubahan arah gerak dalam situasi permainan (Suratmin & Yudhistira, 2024). Melalui latihan yang dilakukan secara berulang dan terstruktur, pemain dapat mengembangkan koordinasi gerak tangan dan kaki yang mendukung efektivitas teknik *dribbling*. Ini sejalan dengan pernyataan, Irma (2018) bahwa kontrol bola dan kelincahan pemain basket dapat ditingkatkan dengan rutinitas *dribbling* yang terorganisir. Selain itu, Alhadi (2020), menjelaskan bahwa latihan

crossover dribble berperan penting dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* karena melatih koordinasi tangan dan kecepatan perubahan arah gerak pemain.

Di sisi lain, latihan *behind the back dribble* juga memberikan kontribusi terhadap peningkatan teknik *dribbling* pemain. Latihan ini menuntut pemain untuk mengontrol bola di belakang tubuh sehingga melatih koordinasi gerak yang lebih kompleks antara tangan, tubuh, dan keseimbangan gerak (Hita & Fatmawan, 2025). Ketika pemain harus mempertahankan penguasaan bola sambil menghadapi tekanan dari lawan, kemampuan ini sangat penting. Pemain dapat meningkatkan koordinasi neuromuskular dan kontrol motorik mereka melalui latihan rutin, yang mendukung efektivitas strategi *dribbling* (Haff, 2009). Menurut Saichudin & Munawar (2019), menjelaskan bahwa latihan *behind the back dribble* bertujuan untuk meningkatkan penguasaan bola dalam situasi sulit serta melatih fleksibilitas tubuh pemain. Sejalan dengan hal tersebut, Wibowo (2020), menyatakan bahwa teknik *behind the back dribble* membutuhkan koordinasi antara mata, tangan, dan kaki agar pemain mampu mengontrol bola secara efektif meskipun bola berada di belakang tubuh. Variasi teknik *dribbling* seperti ini juga berperan dalam meningkatkan kemampuan adaptasi gerak pemain dalam menghadapi situasi permainan yang dinamis (Diputra et al., 2021). Sementara itu menurut, Anfidi (2016), menjelaskan bahwa variasi teknik *dribbling*,

termasuk *behind the back dribble*, dapat meningkatkan efektivitas gerakan pemain dalam menghadapi penjagaan lawan.

Perbedaan karakteristik gerakan pada kedua metode latihan tersebut menunjukkan bahwa setiap bentuk latihan memiliki kontribusi yang berbeda dalam pengembangan teknik *dribbling* pemain (Hita et al., 2025). Latihan *crossover dribble* memiliki pola gerakan yang lebih dekat dengan teknik dasar *dribbling* karena bola berada di depan tubuh sehingga lebih mudah dikontrol dan masih berada dalam pengawasan visual pemain (Hidayat, 2014). Kondisi ini memungkinkan pemain untuk melakukan perubahan arah dengan cepat serta mempertahankan kontrol bola dengan lebih baik. Sebaliknya, latihan *behind the back dribble* memiliki tingkat kompleksitas gerakan yang lebih tinggi karena bola dipindahkan melalui belakang tubuh sehingga membutuhkan koordinasi dan kontrol bola yang lebih baik. Perbedaan tersebut dapat dijelaskan melalui prinsip spesifisitas latihan dalam *Sports Training Science* yang menyatakan bahwa tubuh akan beradaptasi sesuai dengan jenis gerakan yang dilatih secara spesifik dan berulang (Bompa & Buzzichelli, 2019). Oleh karena itu, latihan *crossover dribble* lebih berkontribusi pada peningkatan kelincahan dan kecepatan perubahan arah, sementara latihan *behind the back dribble* membantu meningkatkan kontrol bola dan variasi gerakan *dribble* dalam situasi permainan yang lebih kompleks. Kedua metode pelatihan ini bekerja sama untuk meningkatkan teknik *dribbling* pemain basket (Suroso 2024).

KESIMPULAN

Baik latihan *crossover dribble* maupun *behind-the-back dribble* membantu pemain basket meningkatkan teknik *dribbling* mereka, menurut temuan dan komentar dari studi tersebut. Kedua bentuk latihan tersebut terbukti mampu meningkatkan kemampuan kontrol bola, koordinasi gerak. Ini menunjukkan bahwa atlet dapat meningkatkan keterampilan dasar bola basket mereka melalui pelatihan teknis yang terorganisir dan berulang.

Temuan studi juga menunjukkan bahwa kedua teknik latihan tersebut memiliki efek yang berbeda. Latihan *crossover dribble*

memberikan peningkatan teknik *dribbling* yang lebih tinggi dibandingkan dengan latihan *behind the back dribble*. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh karakteristik gerakan latihan yang lebih sederhana dan lebih sering digunakan dalam situasi permainan, sehingga memudahkan pemain dalam menguasai teknik dasar *dribbling*.

Dapat disimpulkan bahwa kedua metode latihan dapat digunakan dalam proses pembinaan teknik *dribbling* pemain bola basket, namun latihan *crossover dribble* lebih efektif dalam meningkatkan teknik *dribbling* pada atlet putra usia 13–14 tahun Klub Singa Muda. Diharapkan bahwa pelatih akan menggunakan hasil studi ini sebagai panduan dalam memilih teknik pelatihan terbaik untuk meningkatkan kemampuan teknis dasar pemain basket.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih yang tulus dan penghargaan kepada semua yang telah membantu dalam penelitian ini dan memberikan dukungan. Kami ingin secara khusus mengucapkan terima kasih kepada administrasi klub basket Singa Muda karena telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian, menawarkan bantuan, dan menyediakan fasilitas. Untuk memastikan bahwa proses pengumpulan data berjalan dengan sukses, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada para pelatih dan atlet putra berusia antara 13 dan 14 tahun yang secara aktif terlibat sebagai subjek penelitian. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Universitas Pendidikan Ganesha atas bantuan akademis mereka dalam pembuatan karya ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua yang telah membantu membuat studi ini sukses dengan memberikan saran, bimbingan, dan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Diharapkan bahwa temuan penelitian ini akan berdampak positif pada pengetahuan, terutama di bidang pembinaan dan pelatihan bola basket.

REFERENSI

- Adii, Y., Putra, M. F. P., & Wandik, Y. (2023). Permainan bola basket: sebuah tinjauan konseptual singkat. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4),

- 277–282.
- Aditya, D. (2013). *Data Dan Metode Data Penelitian*. 1–3.
- Alhadi, D. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Crossover Dribbling Pada Permainan Bolabasket Dengan Menggunakan Metode Bermain Pada siswa Kelas XI MIA 3 MAN 1 Pekanbaru. *Sustainability (Switzerland)*, *11*(1), 1–14.
- Anfidi, Z. S. L. (2016). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket SMPN 18 Malang. *Jurnal Keperawatan Olahraga*, *1*(1), 90–104.
- Ariani, L. P. T., Kusuma, K. C. A., & Sudarmada, I. N. (2023). Aktivasi Kepercayaan Diri Dan Konsentrasi Bagi Pesilat SMI Unit Panji Anom Melalui Mental Training. *Proceeding Senadimas Undiksha*, *8*(November), 696.
- Bai, M. N., Parwata, I. M. Y., & Sena, I. G. A. (2022). Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Bola Basket. *Fisioterapi : Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, *22*(02), 79–83. <https://doi.org/10.47007/fisio.v22i2.5612>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training. In *Journal of Chemical Information and Modeling: Vol. 6 ed* (Issue 6).
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*.
- Darmawan, G. E. B. (2011). *Buku Ajar TP. Keperawatan Bola Basket*.
- Darmawan, G. E. B. (2024). Strength and Conditioning Basketball Perbasi. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat, Vol 9*, 2183–2189.
- Dharmadi, D. M. A. (2021). *BUKU AJAR METODOLOGI PENELITIAN*. Edited by A. Parwata. Madza Media.
- 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 Keperawatan Olahraga Undiksha*, *12*(2), 54–65. <https://doi.org/10.23887/jjpk.v12i2.40693>
- Haff, T. O. B. dan G. G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training, 6th Edition. In *Medicine & Science in Sports & Exercise* (Vol. 51, Issue 4). <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000554581.71065.23>
- Hardani., D. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*.
- Hidayat, S. (2014). *Pelatihan Olahraga; Teori dan Metodologi*.
- Hita, I. P. A. D. (2024). The Role of Sports Psychology in Enhancing Motivation and Performance of Beginner Basketball Athletes: a Sports Science Approach. *Orientation et Conseil*, *1*(2), 90–96.
- Hita, I. P. A. D., Dewi, K. A. K., & Pambayu, S. H. (2024). Sosialisasi peraturan bola basket 3x3. *LIPAMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *1*(2), 39–46.
- Hita, I. P. A. D., & Fatmawan, A. R. (2025). Basketball-Based Learning: An Innovative Method in English Language Learning in Elementary Schools. *Baileo: Jurnal Sosial Humaniora*, *2*(3), 350–364. <https://doi.org/10.30598/baileofisipvol2iss3pp350-364>
- Hita, I. P. A. D., Marta, I. A., Suwarma, D. M., Irawan, Tazali, I., Tumiwa, J., & Rusmayani, N. G. A. L. (2025). Evaluasi Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani terhadap Pengembangan Kompetensi Motorik Peserta Didik. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, *4*(2), 11945–11952.
- Irma, S. (2018). Pengaruh Model Latihan Crossover Dan Model Latihan High or Speed Terhadap Hasil Belajar Dribbling Dalam Permainan Bolabasket Pada Siswa Sma Negeri 1 Pangkajene. *Jurnal Muara Pendidikan*, *3*(2), 112–123.
- Kumar, R. (2019). *Research Methodology A Step-by-Step Guide for Beginners.pdf*.
- Kurnia, D. (2016). Keterampilan Dribbling Bola Basket. *Jurnal Olahraga*, *2*(1), 1–8.

- <https://doi.org/10.37742/jo.v2i1.57>
Kusmahendra, R., & Zaitun, Z. (2024). *Meningkatkan Keterampilan Dribbling Bola Basket melalui Metode Bermain Siswa Kelas VIII SMP Labschool FIP UMJ*. 1970–1974.
- Kusuma, K. C. A., Artanayasa, I. W., Sudiana, I. K., & Yudi, A. A. (2023). Enhancing anaerobic endurance in football players: A comparative study of 3-a-side and 5-a-side small-sided games. *Journal Sport Area*, 8(3), 318–327. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2023.vol8\(3\).13150](https://doi.org/10.25299/sportarea.2023.vol8(3).13150)
- Larasati, N. K. C. D., Hita, I. P. A. D., & Mahotama, I. B. G. J. (2025). Efektivitas Dribble Rendah dalam Permainan Bola Basket: Kajian Studi Literatur. *JURNAL ANGGARA: Jurnal Pendidikan Olahraga, Kesehatan, Rekreasi Dan Terapannya*, 2(2), 69–77. <https://doi.org/10.63987/anggara.v2i2.201>
- Nurhabibah, D., Yuda, A. K., Nugroho, S., & Mahardika, D. B. (2023). Upaya Meningkatkan Keterampilan Dribble Bola Basket melalui Permainan Catch and Run pada Ekstrakurikuler SMAN 1 Karawang. *Jiip - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(3), 1484–1486. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i3.1701>
- Nurhasan. (2000). *Tes-Dan-Pengukuran-Pendidikan-Olahraga-Drs-Nurhasan-Mpd*. (p. 170).
- Oktavyani, T. (2021). Korelasi Otot Lengan Terhadap Kemampuan Chest Pass dalam Olahraga Basket. *Journal Sport*, 1(1), 33–43.
- Pardini, G. C. (2021). SURVEY KEMAMPUAN DRIBBLING, PASSING, DAN SHOOTING DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA TIM BOLA BASKET PUTRA DI SMA NEGERI 1 PABUARAN KABUPATEN SERANG TAHUN AJARAN 2017/2018. *Pharmacognosy Magazine*, 75(17), 399–405.
- Perdana, M. A. dkk. (2020). *Fair Play Journal: Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi*. 2(2), 105–116.
- Pratomo, A. (2020). Pengaruh Metode Latihan Ballhandling Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribble Bolabasket Pada Peserta Ekstrakurikuler Putri Smk Negeri 1 Kedawung Kabupaten Cirebon. *Skripsi Diterbitkan*.
- Putri, N. I., & Umar, A. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket Atlet Putra Klub Genta Kota Pariaman. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 3(4), 15–21.
- Rösch, D., Ströbele, M. G., Leyhr, D., Ibáñez, S. J., & Höner, O. (2022). Performance Differences in Male Youth Basketball Players According to Selection Status and Playing Position: An Evaluation of the Basketball Learning and Performance Assessment Instrument. *Frontiers in Psychology*, 13(May). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.859897>
- Saichudin, & Munawar, S. A. R. (2019). *Penulis: Dr. Saichudin, M.Kes Sayyid Agil Rifqi Munawar, S.Or*.
- Saputra, E., Suryadi, D., Samodra, Y. T. J., & Dewintha, R. (2023). *Eye-hand coordination with basketball dribbling skills: Does it have a relationship?* <https://doi.org/10.15561/physcult.2023.0102>
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. PT Alfabeta.
- Suratmin, S., & Yudhistira, D. (2024). Psychological analysis of badminton players from the perspective of self confidence, stress, tension and anxiety. *Retos*, 61, 1468–1473. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.110403>
- Suroso, A. M. (2024). *Penggunaan Teknik Behind The Back Dan Crossover Dalam Olahraga Bolabasket Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Di SMPN 3 Wates Kabupaten Kediri*. UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI.
- Tangkudung, J., & Siregar, N. M. (2019). Meningkatkan Keterampilan Dribbling Bola Basket Melalui Metode Bermain. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(1), 37–46.
- Wibowo. (2020). *Implementasi Drill Dribble Tanpa Melihat Bola Terhadap Peningkatan*

Kemampuan Dribble Ekstrakurikuler Bola Basket Pada Siswa Kelas Xi Sman 3 Bangkalan Kecamatan Bangkalan Kabupaten Bangkalan Tahun Pelajaran 2019/2020. 3(September), 2013–2015.