

Training on Basic Dribbling Techniques for Basketball Players at the JBC Club

Nurdian ahmad¹, Yully Wahyu Sulisty²

^{1,2} Universitas PGRI Jombang, Jawa Timur, Indonesia
nurdian.ahmad030485@gmail.com¹, yullywahyusulis@gmail.com²

 <https://doi.org/10.36526/gandrung.v5i2.3840>

Abstract: *The aim of this service research is to provide an understanding of the basic techniques of basketball dribbling at the JBC basketball club in Jombang Regency. lack of understanding of the basic basketball dribbling techniques that underlie the implementation of community service research. The basic technique of dribbling is very important because the basic capital of the game of basketball is dribbling. Correct understanding of basic dribbling techniques will make the activity more effective and make players more quickly practice basketball dribbling movements, whereas incorrect understanding makes activities less effective and there are many mistakes in practicing basic dribbling techniques. The target of this program is the JBC basketball club players totaling 50 players. Meanwhile, this activity program provides basketball dribbling training, the methods used are: 1. Discussion with the players and showing videos of basic basketball dribbling techniques, 2. Dribbling practice on the field divided into several groups. From the results of the service implementation, many players were able to practice movements and various basic dribbling techniques well and correctly, providing good understanding and motivation made the enthusiasm of the players increase so that the service implementation could run smoothly according to the targets to be achieved.*

Keyword: *Training, Dribbling, Basketball*

Pendahuluan

Prestasi olahraga tidak dapat diraih dengan cara instan, diperlukan latihan yang terprogram, teratur dan terukur dengan melibatkan berbagai disiplin ilmu pengetahuan dan teknologi. Hal ini sejalan dengan pendapat Ambarukmi, dkk (2007) bahwa untuk mencapai suatu prestasi maksimal diperlukan teori latihan yang didukung dengan berbagai ilmu antara lain filsafat, psikologi olahraga, biomekanika, gizi olahraga, PPPK, pertumbuhan dan perkembangan, anatomi, fisiologi dan kecakapan melatih. Untuk mencapai prestasi dalam olahraga sangat dibutuhkan kerja keras, disiplin dan tanggung jawab karena dengan komponen-komponen itu akan membuat pencapaian prestasi jauh lebih mudah. Prestasi merupakan puncak pencapaian seorang pemain/atlit dalam pertandingan atau perlombaan, dengan berbagai macam proses latihan baik fisik, teknik, taktik dan mental yang dilakukan secara periodik dengan waktu tertentu sesuai dengan target yang diinginkan oleh pelatih maupun pemain itu sendiri.

Dalam cabang olahraga bolabasket prestasi yang maksimal adalah tujuan utama yang harus dicapai oleh setiap pelatih dan pemain di sebuah klub. Karena dengan hasil prestasi yang maksimal akan membuat nama klub dan juga pemain itu sendiri menjadi meningkat. Pelatih mempunyai tugas yang

tidak mudah untuk membuat pemain berprestasi karena membutuhkan pengetahuan, waktu, sarana prasarana yang memadai, sumber dana dan juga SDM pemain itu sendiri. Sedangkan menurut Sukadiyanto dan Muluk, (2011) Pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu yang relatif singkat.

Klub bolabasket merupakan sarana untuk para pemain bolabasket untuk mengembangkan bakat dan minat keterampilan bolabasket, tidak hanya itu didalam klub juga merupakan pembentukan karakter bagi para pemain seperti disiplin, tanggung jawab, kerja keras, kerja sama dan banyak aspek yang didapat dalam pembinaan di klub bolabasket. Menurut walker (2018) Pembinaan olahraga merupakan suatu kegiatan untuk melatih atlet tidak hanya secara jasmani tetapi juga rohani dan rohani secara sosial. Di lingkungan ini para pemain mempelajari berbagai macam gerak dasar bolabasket, Seiring kemajuan bolabasket membuat banyak minat-minat pemain dari mulai SMA, SMP sampai SD yang mengikuti kegiatan pelatihan bolabasket di Klub JBC. Para pemain yang baru mengikuti kegiatan pelatihan bolabasket di klub JBC sangatlah minim pemahamnya karena dari awal para pemain tidak mengenal sama sekali tentang bolabasket hal itu membuat pemahamnya tentang teknik dasar bolabasket sangat kurang. Berdasarkan permasalahan dan pengamatan yang ada di klub bolabasket JBC para pemain masih kesulitan dalam memahami teknik dasar *dribble* bolabasket dengan baik dan kurangnya pengenalan macam-macam *dribble*, sehingga saat diberi variasi teknik dasar *dribble* susah dalam dipraktikkan dan banyak siswa yang belum bisa mempraktikkan macam-macam gerakan-gerakan teknik dasar *dribbel* bolabasket. Dari permasalahan di atas, pengabdian berinisiatif untuk melakukan pengabdian tentang pelatihan teknik dasar *dribbel* pada pemain bolabasket di Klub JBC

Adapun teknik dasar dalam permainan yang sangat penting adalah dribbel bolabasket Menurut Oliver (2009) menyatakan bahwa "Menggiring adalah salah satu teknik dasar bolabasket yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, karena kemampuan ini sangat penting bagi setiap atlet yang terlibat dalam bermain bola basket. Menurut (Li, Rupčić, & Knjaz, 2021) dalam (Ahmad 2023) *dribbling* bola merupakan cara dengan bawa bola kearah depan sambil dipantul-pantulkan bola di lantai dengan menggunakan satu tangan bergantian sambil berjalan dan berlari. Dari beberapa penelitian telah diamati bahwa frekuensi dan efisiensi menggiring bola permainan bolabasket biasanya *dribbling* merupakan keterampilan yang terus-menerus digunakan selama pertandingan bolabasket pada pemain elit yang menggiring bola selama -10% dari waktu hidup (Andrić, 2011, Scanlan, Dascombe, & Reaburn, 2011). Pada dasarnya *dribble* mempunyai peranan penting dalam permainan bolabasket karena dengan *dribble* para pemain bisa mengatur arah serangan dan waktu serang, setiap pemain bolabasket dituntut agar

mampu melakukan *dribbling* yang baik, lincah tanpa kehilangan keseimbangan ketika melewati setiap lawan.

Pada perkembangan bolabasket modern saat ini *dribbling* sangat bervariasi seperti: a) *dribble passing* dan *lay-up*, b) *change of pace dribble*, c) *retreat dribble*, d) *crossover dribble*, d) *inside-out dribble*, e) *reserve dribble*, dan f) *dribble lay-up* (Oliver, 2009). Pentingnya menguasai macam-macam *dribble* akan membantu para pemain melakukan serangan dalam bolabasket tidak hanya itu kunci kemenangan dalam pertandingan akan tetapi cara yang mudah untuk melewati lawan.

Didalam pelaksanaan pengabdian ini banyak hal yang harus digali lebih dalam terkait dengan keterampilan teknik dasar bolabasket karena dilihat dari prestasi bolabasket di Kab Jombang terdapat grafik penurunan pada saat pelaksanaan PORPROV dan teknik dasar permainan bolabasket di kab jombang tidak ada peningkatan yang signifikan dibanding kota- kota lain di Jawa Timur. Dari dasar itu peneliti melakukan penelitian pengabdian di Jombang Basketball Club karena club tersebut merupakan yang terbesar di kab jombang dan mencetak pemain-pemain PORPROV.

Metode

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini berada di klub bolabasket JBC (jombang basketball club) yang ada di Kab Jombang Jawa Timur, dilakukan setiap hari jumat dan minggu pada pukul 15.00-17.00 WIB sebanyak 6 kali pertemuan. Sedangkan pemain yang mengikuti kegiatan pengabdian ini berjumlah 50 yang berusia antara 12-15 tahun dimana pemain yang mengikuti kegiatan ini adalah yang aktif dan merupakan anggota klub JBC. Adapun tahapan tahapan yang dilakukan saat pengabdian adalah sebagai berikut :

1) Tahap Persiapan

Melakukan perijinan kepada pihak-pihak terkait (pemilik/ketua klub JBC) untuk memberikan pelatihan teknik dasar *dribbel* bolabasket pada pemain JBC dan berkoordinasi mengenai jadwal pelaksanaan pengabdian yang akan dilakukan dan menyiapkan alat-alat yang digunakan untuk kegiatan pengabdian.

2) Tahap Pelaksanaan Pengabdian

Pemberian pelatihan dilakukan oleh tim pelaksana dan narasumber yang berkompeten dibidangnya, sedangkan pihak Klub JBC bertugas menyediakan segala sesuatu yang dibutuhkan dalam pelatihan diantaranya, bolabasket, cone dll. Pelatihan akan dilakukan secara bertahap, adapun tahapan pelaksanaan pelatihan ini dibagi lagi menjadi 2 tahap: Tahap pertama pelatihan memberikan motivasi agar pelaksanaan dapat berjalan dengan lancar serta memberikan konsep tentang pemahaman teknik dasar

dribbel bolabasket setelah itu para pemain ditunjukkan video-video dan tanya jawab tentang teknik dasar *dribbel* bobasket. Tujuan dari menunjukkan video dan tanya jawab adalah untuk mengetahui sejauh mana pemahaman para pemain tentang teknik dasar *dribbel* bolabasket. Tahap kedua difokuskan pada kegiatan praktek dilapangan dilakukan secara tatap muka dengan pemberian bermacam-macam teknik dasar *dribble* seperti *control dribble*, *speed dribble*, *change of pace dribble*, *retreat dribble*, *crossover dribble*, *inside out dribble*, *behind the back dribble*, *between the legs*.

3) Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan pada saat praktek pelatihan. Pada tahap ini dilakukan diskusi, *sharing* pengalaman dan tanya jawab dengan para pemain. Kriteria keberhasilan pengabdian dilihat dari hasil Tes variasi keterampilan dasar *dribble* apakah keterampilannya sudah baik dan benar saat melakukan gerakan-gerakan teknik dasar *dribble* bolabasket.

Hasil dan Diskusi

Pelaksanaan dilakukan setiap hari jumat dan minggu pada pukul 15.00-17.00 WIB kegiatan dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan adapun kegiatan *dribble* yang dilakukan sebagai berikut:

Awal kegiatan menjelaskan pentingnya teknik dasar *dribble* dalam bolabasket, serta menunjukan video-video gerakan teknik dasar *dribble* yang benar di dalam permainan bolabasket, video yang di tampilkan ke pemain agar lebih semangat dan termotivasi untuk mempraktikan teknik dasar *dribble* dan macam-macam gerakan *dribble* bolabasket seperti *control dribble*, *speed dribble*, *change of pace dribble*, *retreat dribble*, *crossover dribble*, *inside out dribble*, dan *behind the back dribble*, *between the leg dribble*.

1) Control Dribble

Teknik ini dilakukan dengan menggiring rendah bola agar lebih mudah dikontrol. Biasanya dipakai jika pemain dijaga oleh lawan dengan jarak yang dekat. Bola dipantulkan di samping. badan untuk melindungi bola dari lawan, gunakan salah satu tangan dan kaki yang ditarik ke belakang untuk melakukan *dribble* dan tangan yang lain mengambil posisi melindungi bola dari lawan.

2) Speed Dribble

Speed Dribble Ketika pemain tidak mendapat penjagaan yang ketat dari lawan, maka pemain perlu menggiring bola dengan cepat agar dapat cepat mencapai keranjang lawan. Dalam hal ini pemain tersebut berlari sambil menggiring bola dengan cara menjatuhkan atau mendorong bola ke depan sehingga pemain terlihat sedikit mengejar bola. Menurut Kosasih (2008) dalam melakukan *speed dribble* bola tidak boleh melebihi pinggang, dengan maksud agar bola mudah dijangkau dan tidak mudah terkena steal

3) *Crossover Dribble*

Crossover Dribble Teknik ini sangat baik digunakan untuk melewati lawan, dengan cara menyilangkan atau memindahkan bola dari tangan satu ke tangan yang lain. Cara *crossover dribble* menurut Kosasih (2008) adalah pemain melakukan dribble ke salah satu arah dari defender lalu merubah arah sebaliknya dengan cepat. Saat melakukan *crossover dribble* usahakan *dribble* bola serendah mungkin.

4) *Between the leg dribble*

Dribble ini digunakan untuk menipu dan menghindari dari lawan, dengan cara merubah kecepatan *dribble* dan langkah dari lambat menjadi cepat. Dengan gerak tipuan yang baik secara tidak langsung akan meningkatkan kecepatan sehingga berada satu langkah di depan lawan.

5) *Retreat dribble*

Retreat dribble digunakan untuk mengatasi atau menghindari tekanan dari lawan dengan cara melakukan *dribble* ke belakang atau *dribble* mundur satu dua langkah kebelakan lalu melakukan perubahan arah (*Change of pace dribble*) agar dapat terhindar dari jebakan maupun tekanan lawan dn juga agar dapat melewati lawan dengan mudah

6) *Change of pace dribble*

Dribble ini digunakan untuk menipu dan menghindari dari penjagaan lawan, dengan cara merubah kecepatan *dribble* dan langkah dari lambat menjadi cepat. Dengan gerak tipuan yang baik secara tidak langsung akan meningkatkan kecepatan sehingga berada satu langkah di depan lawan sehingga pemain dapat melanjutkan menetak angka dengan mudah dan melakukan serangan ke basket lawan lebih cepat.



Gambar 1. Pelaksanaan *Control Dribble* Bolabasket



Gambar 2. Pelaksanaan *Speed Dribble* Bolabasket



Gambar 3. Pelaksanaan *Crossover Dribble* Bolabasket



Gambar 4. Pelaksanaan *Between the Leg Dribble* Bolabasket



Gambar 5. Pelaksanaan *Retreat Dribble* Bolabasket



Gambar 6. Pelaksanaan *Change of Pace Dribble* Bolabasket

Pada pelaksanaan dilapangan para pemain sangat antusias dan bersemangat dalam kegiatan pengabdian dikarenakan banyak variasi *dribble* dalam bolabasket yang disampaikan dan ada beberapa game *dribble* yang membuat para pemain sangat aktif dalam kegiatan. Pemahaman pemain semakin meningkat tentang pentingnya *dribble* dalam permainan bolabasket menurut Salim dalam Tenten, James, Nofi, Widiastuti (2019) Keterampilan *dribble* merupakan bagian yang tak terpisahkan dari bola basket dan penting bagi permainan individual dan tim. Seperti operan, "*dribble* adalah suatu cara membawa bola". Senada dengan pendapat Krause & Nelson (2018) Menggiring bola dalam permainan bolabasket, seseorang dapat mengenali menggiring bola di tempat, menggiring bola di garis lurus, menggiring bola dengan perubahan kecepatan, dan menggiring bola dengan perubahan arah. Menggiring bola merupakan senjata penyerangan yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Didalam pelaksanaan pelatihan banyak pertanyaan yang diutarakan dan keaktifan para pemain membuat pelaksanaan berjalan dengan lancar dari 50 pemain yang aktif mengikuti kegiatan pelatihan *dribble* hampir 90% para pemain dapat

melakukan macam-macam *dribble* dengan baik dan benar.

Kendala dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian adalah waktu terlalu singkat yang diberikan hanya 6 kali pertemuan padahal teknik dasar *dribble* bolabasket merupakan teknik dasar yang sangat sulit dalam permainan bolabasket dan juga banyak teknik dasar *dribble* yang harus dijelaskan sehingga membutuhkan waktu yang lama dalam melakukan pengulangan-pengulangan teknik dasar *dribble* bolabasket. Tidak hanya itu fasilitas yang kurang memenuhi seperti bola dan cune yang mengakibatkan kegiatan kurang maksimal akan tetapi dengan bantuan pelatih JBC yang dibagi menjadi kelompok-kelompok sehingga pengawasan saat pemberian materi teknik dasar *dribble* bolabasket lebih terkontrol dan dapat membantu membenarkan gerakan-gerakan yang salah dalam *dribble* bolabasket.

Dari hasil pelaksanaan pengabdian antusias para pemain sangat besar membuat pelaksanaan pengabdian berjalan dengan lancar dan para pemain menunjukkan hasil peningkatan setelah dilakukan tes akhir yaitu variasi *dribble* dari pelaksanaan tes variasi *dribble* banyak perubahan yang signifikan setelah dilakukan pengabdian dari pemahaman, tujuan dan macam-macam variasi *dribble* lebih variatif saat menghadapi lawan di game pada waktu latihan.

Kesimpulan

Hasil dari pengabdian tentang pelatihan teknik dasar *dribbel* pada pemain bolabasket di Klub JBC maka dapat disimpulkan bahwa setelah diberi pemahaman tentang teknik dasar *dribble* anak-anak lebih antusias dan banyak para pemain lebih memahami teknik *dribble* dengan baik. Akan tetapi ada beberapa pemain yang masih kurang menguasai dengan sempurna gerakan *dribbel* bolabasket dikarenakan keterbatasan waktu dalam pelaksanaan pengabdian dan fasilitas ditempat pelaksanaan yang kurang lengkap yang menjadi kendala dalam pelaksanaan pengabdian. Dengan hasil pelaksanaan pengabdian kepada pemaian JBC yang menunjukan peningkatan, dapat sebagai acuan memberi materi *dribble* dan juga dapat dikembangkan atau dikolaborasikan dengan variasi teknik lain seperti *passing* dan *shoting* bolabasket.

Daftar Referensi

- Ahmad, N., Ma'arif, I., Hamid, F., Sulisty, Y, W., Nenggar, A, R. (2023) Pelatihan Bentuk Latihan Teknik Dasar Bolabasket Pada Pemain Jombang Basketball Club. *Community Education Engagement Journal*, 5 (1) 14-21. <https://doi.org/10.25299/ceej.v5i1.14326>
- Ambarukmi, D.H., Pasumey, P., Sidik, D.Z., Irianto, J.P., Dewanti, R.A., Sunyoto., Sulistiyanto, D. dan Harahap, Y. (2007). Pelatihan Pelatih Fisik Level 1. Jakarta: Kemenegpora.

- Andrić, M. (2011). Analysis of frequency and efficiency of using dribble in the European basketball championship in Poland in 2009. *Jurnal SURF: Focus On Sport & Research*, 65(1), 52-59.
- Kosasi, D. (2008). *Fundamental Basketball (First Step To Win)*. Semarang: Karangturi media
- Krause, J.V., & Nelson, C. (2018). *Basketball Skills And Drills*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Li, f., rupčić, t., & knjaz, d. (2021). The effect of fatigue on kinematics and kinetics of basketball dribbling with changes of direction. *Kinesiology: International Journal of Fundamental and Applied Kinesiology*, 53(2), 296–308. [Http://doi.org/10.26582/k.53.2.12](http://doi.org/10.26582/k.53.2.12)
- Oliver, J. (2003). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Eastern illinois University: Pakar Raya.
- Raden J,S,Y., Ricky, W (2017) Model Latihan Dribble Bolabasket Untuk Pemula. *Jurnal pendidikan jasmani dan olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia*. 2(2). <https://doi.org/10.17509/jpjo.v2i2.8176>
- Scanlan, A., Dascombe, B., & Reaburn, P. (2011). A comparison of the activity demands of elite and sub-elite Australian men's basketball competition. *Journal of Sports Sciences*, 29(11), 1153-1160. DOI:10.1080/02640414.2011.582509
- Sukadiyanto dan Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung
- Tenten, N., James, T., Nofi, M,S., Widiastuti (2019). Meningkatkan Keterampilan Dribbling Bola Basket Melalui Metode Bermain. *Jurnal Penjaskesrek* 6(1) <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v6i1.836>
- Walker, L. F., Thomas, R., & Driska, A. P. (2018). Informal and nonformal learning for sport coaches: A systematic review. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(5), 694–707. <https://doi.org/10.1177/1747954118791522>.