

Efektivitas Dribble Rendah dalam Permainan Bola Basket: Kajian Studi Literatur

Ni Kadek Cahyani Dwita Larasati*, I Putu Agus Dharma Hita, Ida Bagus Gede Jaya Mahotama

Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia

*Correspondence: cahyani.dwita@student.undiksha.ac.id

Abstract

The low dribble is a basic technique in the game of basketball that plays an important role in maintaining possession of the ball. This research was conducted using a literature study method of various relevant scientific sources, including national and international journals and academic articles published in the last five years. The main focus of the study is the effectiveness of low dribble techniques in improving individual and team performance in basketball games. The results show that the low dribble technique is effective in various aspects of the game. The low dribble helps players keep the ball and avoid interceptions. In the context of team play, it supports a quick transition from defense to attack. Several studies have also shown that intensive training focused on low dribble technique has a positive impact on improving agility, coordination and leg muscle strength. The low dribble not only acts as a defensive technique, but also an effective attacking strategy if mastered well. In conclusion, the low dribble is a fundamental technique that is very effective in the modern game of basketball.

Keyword: Low dribble; basketball; basic techniques

Abstrak

Dribble rendah merupakan teknik dasar dalam permainan bola basket yang memainkan peran penting dalam mempertahankan penguasaan bola. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode studi literatur terhadap berbagai sumber ilmiah yang relevan, termasuk jurnal nasional, internasional, serta artikel akademik yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir. Fokus utama kajian adalah efektivitas teknik dribble rendah dalam meningkatkan performa individu maupun tim dalam permainan bola basket. Hasil kajian menunjukkan bahwa teknik dribble rendah terbukti efektif dalam berbagai aspek permainan. Dribble rendah membantu pemain mempertahankan bola dan menghindari intersepsi. Dalam konteks permainan tim, mendukung transisi cepat dari pertahanan ke serangan. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa latihan intensif yang difokuskan pada teknik dribble rendah berdampak positif pada peningkatan kelincahan, koordinasi, dan kekuatan otot tungkai. Dribble rendah tidak hanya berperan sebagai teknik bertahan, tetapi juga menjadi strategi penyerangan yang efektif jika dikuasai dengan baik. Kesimpulannya, dribble rendah merupakan teknik fundamental yang sangat efektif dalam permainan bola basket modern.

Kata kunci: Dribble rendah; bola basket; teknik dasar

Pendahuluan

Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang menuntut kemampuan fisik dan teknis tinggi. Dalam olahraga ini, pemain harus mampu mengombinasikan kecepatan, kelincahan, kekuatan, koordinasi, dan strategi secara simultan guna mencapai tujuan utama, yaitu mencetak angka dengan memasukkan bola ke dalam ring lawan (Yusfi & Solahuddin, 2020; Mahyuddin & Sudirman, 2021). Selain itu, bola basket juga mengharuskan pemain untuk terus bergerak aktif melalui lari, loncatan, dan perubahan arah yang cepat selama pertandingan berlangsung (Wulandari & Umar, 2020). Oleh karena itu, penguasaan terhadap teknik dasar sangat penting untuk mendukung performa optimal dalam permainan.

Salah satu teknik dasar yang vital dalam bola basket adalah dribbling, yaitu keterampilan memantulkan bola secara berulang-ulang sambil bergerak atau berpindah posisi (Ahmad et al., 2023). Dari berbagai jenis dribbling, dribble rendah memiliki peran strategis yang sangat penting dalam situasi tertentu, terutama saat pemain menghadapi tekanan ketat dari lawan atau ketika bermain di area pertahanan yang sempit. Teknik ini dilakukan dengan memantulkan bola sedekat mungkin ke lantai sambil mempertahankan postur tubuh yang rendah dan stabil agar bola sulit direbut oleh lawan. Dribble rendah banyak digunakan oleh pemain di posisi guard atau point guard, yang memiliki tanggung jawab dalam mengatur serangan dan menjaga penguasaan bola saat menghadapi tekanan pertahanan (Fatahillah, 2018).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dribble rendah tidak hanya bermanfaat dalam mempertahankan bola, tetapi juga membantu pemain dalam mempercepat perubahan arah, mengatur tempo permainan, dan meningkatkan respons terhadap tekanan lawan. Kelincahan, sebagai salah satu komponen kebugaran jasmani, sangat mendukung pelaksanaan teknik dribble rendah. Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan (Arwandi & Ardianda, 2018). Latihan-latihan seperti zig-zag run dan shuttle run terbukti efektif untuk meningkatkan kelincahan, koordinasi tubuh, serta kemampuan pemain dalam melakukan manuver cepat sambil menggiring bola (Kusuma & Irawan, 2022; Fahrezi et al., 2024; Utomo & Syafi'i, 2022).

Seiring berkembangnya gaya bermain bola basket yang semakin cepat dan agresif, keterampilan untuk mengontrol bola dalam situasi tekanan menjadi krusial. Meskipun demikian, kajian akademik yang membahas efektivitas dribble rendah secara khusus masih sangat terbatas. Berbeda dengan teknik shooting, passing, atau rebounding yang telah banyak diteliti, teknik dribble rendah belum memperoleh perhatian yang setara dalam penelitian ilmiah. Padahal, teknik ini memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan serangan dan pertahanan, terutama dalam permainan yang bersifat kompetitif dan dinamis. Mengingat pentingnya teknik dribble rendah dalam mendukung performa individu maupun strategi tim secara keseluruhan, serta adanya celah penelitian (research gap) dalam literatur akademik,

maka studi ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas teknik dribble rendah dalam permainan bola basket melalui pendekatan studi literatur.

Kajian ini akan menelaah berbagai penelitian sebelumnya guna memahami peran strategis dribble rendah dalam mempertahankan bola, meningkatkan transisi serangan, serta menghindari intersepsi dari lawan. Diharapkan, hasil studi ini dapat menjadi landasan bagi pelatih, guru pendidikan jasmani, maupun pemain dalam merancang program latihan yang lebih terarah dan sesuai dengan kebutuhan permainan modern. Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang menuntut kemampuan fisik dan teknis tinggi. Dalam olahraga ini, pemain harus mampu mengombinasikan kecepatan, kelincahan, kekuatan, koordinasi, dan strategi secara simultan guna mencapai tujuan utama, yaitu mencetak angka dengan memasukkan bola ke dalam ring lawan (Yusfi & Solahuddin, 2020; Mahyuddin & Sudirman, 2021).

Selain itu, bola basket juga mengharuskan pemain untuk terus bergerak aktif melalui lari, loncatan, dan perubahan arah yang cepat selama pertandingan berlangsung (Wulandari & Umar, 2020). Oleh karena itu, penguasaan terhadap teknik dasar sangat penting untuk mendukung performa optimal dalam permainan. Salah satu teknik dasar yang vital dalam bola basket adalah dribbling, yaitu keterampilan memantulkan bola secara berulang-ulang sambil bergerak atau berpindah posisi (Ahmad et al., 2023). Dari berbagai jenis dribbling, dribble rendah memiliki peran strategis yang sangat penting dalam situasi tertentu, terutama saat pemain menghadapi tekanan ketat dari lawan atau ketika bermain di area pertahanan yang sempit.

Teknik ini dilakukan dengan memantulkan bola sedekat mungkin ke lantai sambil mempertahankan postur tubuh yang rendah dan stabil agar bola sulit direbut oleh lawan. Dribble rendah banyak digunakan oleh pemain di posisi guard atau point guard, yang memiliki tanggung jawab dalam mengatur serangan dan menjaga penguasaan bola saat menghadapi tekanan pertahanan (Fatahillah, 2018). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dribble rendah tidak hanya bermanfaat dalam mempertahankan bola, tetapi juga membantu pemain dalam mempercepat perubahan arah, mengatur tempo permainan, dan meningkatkan respons terhadap tekanan lawan. Kelincahan, sebagai salah satu komponen kebugaran jasmani, sangat mendukung pelaksanaan teknik dribble rendah.

Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan (Arwandi & Ardianda, 2018). Latihan-latihan seperti zig-zag run dan shuttle run terbukti efektif untuk meningkatkan kelincahan, koordinasi tubuh, serta kemampuan pemain dalam melakukan manuver cepat sambil menggiring bola (Kusuma & Irawan, 2022; Fahrezi et al., 2024; Utomo & Syafi'i, 2022). Seiring berkembangnya gaya bermain bola basket yang semakin cepat dan agresif, keterampilan untuk mengontrol bola dalam situasi tekanan menjadi krusial. Meskipun demikian, kajian akademik yang membahas efektivitas dribble rendah secara khusus masih sangat terbatas.

Berbeda dengan teknik shooting, passing, atau rebounding yang telah banyak diteliti, teknik dribble rendah belum memperoleh perhatian yang setara dalam penelitian ilmiah. Padahal, teknik ini memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan serangan dan pertahanan, terutama dalam permainan yang bersifat kompetitif dan dinamis. Mengingat pentingnya teknik dribble rendah dalam mendukung performa individu maupun strategi tim secara keseluruhan, serta adanya celah penelitian (research gap) dalam literatur akademik, maka studi ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas teknik dribble rendah dalam permainan bola basket melalui pendekatan studi literatur.

Kajian ini akan menelaah berbagai penelitian sebelumnya guna memahami peran strategis dribble rendah dalam mempertahankan bola, meningkatkan transisi serangan, serta menghindari intersepsi dari lawan. Diharapkan, hasil studi ini dapat menjadi landasan bagi pelatih, guru pendidikan jasmani, maupun pemain dalam merancang program latihan yang lebih terarah dan sesuai dengan kebutuhan permainan modern.

Metode

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode studi literatur (literature review) sebagai pendekatan utama dalam menelaah efektivitas teknik dribble rendah dalam permainan bola basket. Pendekatan ini dipilih karena memberikan keleluasaan bagi peneliti untuk mengakses, menganalisis, serta merangkum berbagai referensi ilmiah yang relevan guna memperoleh gambaran menyeluruh mengenai topik yang dikaji. Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam proses penelitian ini meliputi beberapa tahapan sistematis, mulai dari pencarian literatur, seleksi sumber yang sesuai, hingga analisis dan sintesis temuan dari berbagai publikasi yang berkaitan.

1. Identifikasi Topik dan Fokus Kajian

Tahap awal dalam pelaksanaan penelitian ini diawali dengan proses identifikasi serta pemilihan berbagai literatur yang memiliki keterkaitan erat dengan tema yang dikaji. Literatur yang dianalisis mencakup artikel ilmiah, jurnal nasional dan internasional, buku-buku akademik, hingga laporan hasil penelitian yang secara langsung membahas efektivitas penggunaan teknik dribble rendah dalam permainan bola basket. Pemilihan sumber dilakukan secara selektif dengan mempertimbangkan tingkat kredibilitas, relevansi isi terhadap fokus kajian, serta sejauh mana literatur tersebut berkontribusi dalam membentuk dasar teoritis dan konseptual dari penelitian ini.

2. Pengumpulan Literatur

Proses pengumpulan literatur dalam penelitian ini dilakukan dengan menelusuri dan memilih referensi yang relevan dari berbagai sumber akademik terpercaya. Penelusuran dilakukan melalui sejumlah database ilmiah seperti Google Scholar, PubMed, dan SINTA, yang menyediakan akses ke jurnal nasional dan internasional, prosiding, serta laporan

penelitian terkait. Peneliti menggunakan kombinasi kata kunci seperti “dribble rendah”, “bola basket”, “teknik dasar”, dan “penguasaan bola” untuk mengidentifikasi studi-studi yang membahas teknik dribble dalam konteks permainan bola basket. Proses pencarian dilakukan secara sistematis dengan mempertimbangkan aspek relevansi, tahun terbit (lima tahun terakhir), dan kontribusinya terhadap pengembangan kajian teoritis dan praktis. Dengan pendekatan ini, diharapkan literatur yang dikumpulkan mampu memberikan dasar yang kuat untuk melakukan analisis kritis terhadap efektivitas dribble rendah dalam meningkatkan performa pemain bola basket.

3. Seleksi Literatur

Seleksi literatur dilakukan secara sistematis dengan meninjau judul, abstrak, dan isi artikel untuk memastikan relevansi dengan fokus penelitian, yaitu teknik dribble rendah dalam bola basket. Hanya artikel yang secara khusus membahas penerapan, efektivitas, atau pelatihan teknik dribble yang dipilih. Prioritas diberikan pada sumber yang terbit dalam lima hingga sepuluh tahun terakhir, berasal dari jurnal bereputasi, serta memuat data empiris atau ulasan teoretis yang mendalam. Proses ini bertujuan menyaring literatur yang paling relevan dan kredibel guna mendukung analisis secara menyeluruh.

4. Analisis dan Sintesis

Data yang telah dikumpulkan dari berbagai literatur kemudian dianalisis dan disintesis menggunakan pendekatan analisis tematik, yang bertujuan untuk mengeksplorasi pola-pola umum, tren, dan temuan berulang terkait efektivitas teknik dribble rendah dalam permainan bola basket. Melalui proses ini, informasi dari berbagai sumber diorganisasi secara sistematis untuk membentuk pemahaman menyeluruh mengenai kontribusi dribble rendah terhadap penguasaan bola, kemampuan menyerang, dan pengurangan turnover. Selain itu, hasil analisis juga digunakan untuk mengidentifikasi celah penelitian yang masih terbuka serta menyoroti potensi kontribusi dari temuan ini bagi pengembangan teori dan praktik pelatihan bola basket.

Hasil

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa teknik dribble rendah memberikan dampak positif terhadap performa pemain dalam situasi permainan yang menuntut penguasaan bola di bawah tekanan. Beberapa temuan utama antara lain:

1. Meningkatkan Kontrol Bola: Teknik dribble rendah membantu pemain untuk menjaga bola tetap dalam jangkauan dan sulit direbut oleh lawan. Dengan bola yang dipantulkan lebih dekat ke lantai dan tubuh yang dalam posisi rendah, pemain dapat menjaga stabilitas sekaligus meminimalkan risiko kehilangan bola. Kondisi ini sangat krusial ketika pemain berada di bawah tekanan langsung atau saat melakukan penetrasi ke daerah pertahanan

- lawan yang padat. Teknik ini juga mendorong pemain untuk lebih fokus dan konsisten dalam menjaga ritme permainan.
2. Mempermudah Perubahan Arah dan Manuver Lincak: Dribble rendah memberikan keuntungan dalam hal fleksibilitas dan kecepatan gerak. Saat pemain menggiring bola dengan posisi rendah, ia dapat dengan cepat melakukan perubahan arah atau gerakan tipu tanpa kehilangan kontrol. Hal ini sangat membantu saat berhadapan dengan lawan dalam situasi satu lawan satu atau ketika mencoba keluar dari perangkap pertahanan. Kelincahan yang ditingkatkan oleh teknik ini juga mempercepat transisi dari bertahan ke menyerang atau sebaliknya.
 3. Mendukung Strategi Serangan yang Dinamis: Pemain yang menguasai dribble rendah dapat membuka ruang permainan dan memberikan tekanan balik kepada lawan. Teknik ini memungkinkan pemain menembus celah pertahanan sempit, menghindari intersepsi, dan menciptakan peluang untuk melakukan passing yang akurat atau tembakan ke ring. Dalam permainan tim, kehadiran pemain yang mampu menggiring bola secara efektif di area padat sangat membantu dalam mengatur tempo serangan dan mengalihkan fokus pertahanan lawan.
 4. Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Stabilitas Permainan: Penguasaan teknik dribble rendah juga berkontribusi terhadap stabilitas emosional pemain di lapangan. Pemain yang memiliki kendali bola yang baik cenderung lebih percaya diri saat berhadapan dengan tekanan, dan dapat mengambil keputusan secara cepat dan tepat. Selain itu, stabilitas ini memperkuat koordinasi antar pemain dalam tim, sehingga pola permainan menjadi lebih terstruktur dan efektif.
 5. Mengurangi Turnover: Dribbel rendah juga terbukti membantu dalam mengurangi turnover dalam situasi satu lawan satu karena bola di jaga dekat ke lantai dan tubuh, sehingga lebih sulit di rebut lawan, dan dapat meminimalkan kesalahan saat mengumpan atau kehilangan bola akibat intersepsi.
 6. Efektif dalam Skenario 1-on-1: Digunakan secara efektif dalam situasi satu lawan satu, terutama saat melakukan penetrasi ke area pertahanan. Teknik dribble rendah juga memungkinkan pemain menjaga control, bergerak lebih cepat, dan melakukan manuver seperti crossover untuk mengecoh lawan. Posisi tubuh yang rendah juga memberi keseimbangan yang lebih baik saat berada dalam tekanan lawan, sehingga pemain bisa lebih mudah dalam menembuh pertahanan lawan.

Pembahasan

Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut kombinasi kecepatan, kekuatan, kelincahan, koordinasi, dan kecerdasan taktis. Dalam dinamika permainan yang berlangsung cepat dan kompetitif, penguasaan teknik dasar menjadi kunci

utama dalam menentukan efektivitas permainan tim dan individu. Salah satu teknik dasar yang sering kali luput dari perhatian mendalam namun memiliki peran krusial dalam pertandingan adalah dribble rendah. Teknik ini tidak hanya digunakan untuk mempertahankan bola dari gangguan lawan, tetapi juga sebagai senjata untuk membangun serangan dan menembus pertahanan lawan dalam situasi permainan yang intens.

Dribble rendah dilakukan dengan memantulkan bola di dekat permukaan lantai dengan posisi tubuh dan tangan yang tetap rendah, sehingga bola terlindungi dari jangkauan lawan. Teknik ini sangat vital dalam situasi satu lawan satu, penjagaan ketat, atau saat berada di area sempit, di mana ruang dan waktu sangat terbatas. Pemain yang menguasai dribble rendah dapat lebih mudah mempertahankan bola, melakukan perubahan arah secara mendadak, serta melakukan manuver seperti crossover dan step-back dengan lebih efektif. Oleh karena itu, teknik ini sangat dibutuhkan terutama oleh pemain dengan posisi guard atau point guard yang sering kali berperan sebagai pengatur permainan dan pelaksana serangan cepat.

Permainan bola basket modern menuntut pemain untuk mampu mengendalikan bola dalam tekanan tinggi dan kecepatan permainan yang terus meningkat. Kehilangan bola (turnover) akibat dribble yang tidak efektif bisa menjadi titik balik yang merugikan tim. Dalam hal ini, dribble rendah menjadi teknik yang mampu meminimalkan risiko tersebut. Bola yang dipantulkan rendah dan dekat dengan tubuh pemain akan lebih sulit untuk dicuri lawan, terutama saat menghadapi tekanan bertahan seperti full-court press. Dengan demikian, teknik ini berkontribusi langsung terhadap efisiensi serangan dan keberhasilan mempertahankan ritme permainan. Lebih jauh lagi, efektivitas teknik dribble rendah tidak berdiri sendiri, melainkan sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti postur tubuh, kekuatan otot, fleksibilitas, keseimbangan, serta kemampuan koordinasi mata dan tangan.

Latihan fisik dan teknis yang terstruktur menjadi elemen penting dalam mengasah kemampuan ini. Latihan seperti cone dribble, zig-zag run, hingga penggunaan video analisis untuk membaca gerak lawan telah terbukti meningkatkan kemampuan pemain dalam mengaplikasikan dribble rendah secara optimal. Pelatihan yang baik juga mampu membangun refleks, antisipasi, serta kesiapan mental dalam menghadapi tekanan pertandingan. Sayangnya, dalam literatur akademik, teknik dribble rendah belum mendapat sorotan yang memadai dibandingkan teknik lain seperti shooting, passing, atau rebound. Padahal, dribble rendah memiliki peranan strategis dalam fase transisi dan eksekusi serangan cepat, serta dalam mempertahankan bola dari intersepsi lawan.

Hal ini menunjukkan adanya research gap yang perlu diisi oleh kajian ilmiah yang lebih terfokus. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk menggali secara lebih mendalam tentang efektivitas teknik dribble rendah dalam permainan bola basket, khususnya melalui kajian literatur yang komprehensif. Dengan demikian, tujuan dari kajian ini adalah untuk menganalisis efektivitas teknik dribble rendah dalam konteks permainan bola basket modern, serta mengevaluasi kontribusinya terhadap penguasaan bola, efektivitas serangan, dan

pengurangan turnover. Hasil dari kajian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah dan praktis dalam pengembangan program pelatihan bola basket, baik untuk atlet pemula maupun tingkat lanjutan.

Simpulan

Berdasarkan hasil kajian literatur dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa teknik dribble rendah memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan efektivitas permainan bola basket, terutama dalam situasi dengan tekanan tinggi dan ruang gerak terbatas. Penguasaan dribble rendah terbukti mampu meningkatkan kontrol bola, mendukung kelincahan dan manuver cepat, serta memungkinkan pemain untuk mempertahankan bola dalam skenario satu lawan satu. Teknik ini juga berkontribusi dalam memperkecil risiko turnover dan menunjang strategi serangan yang dinamis, khususnya bagi pemain dengan peran sebagai pengatur serangan. Dribble rendah bukan sekadar teknik dasar, melainkan bagian integral dari strategi bertahan dan menyerang yang membutuhkan latihan fisik dan teknis secara terstruktur. Meskipun teknik ini belum banyak mendapat perhatian dalam penelitian akademik dibandingkan aspek lain dalam bola basket, kajian ini menunjukkan bahwa dribble rendah memberikan dampak signifikan terhadap performa individu maupun tim. Oleh karena itu, pelatih dan pengembang program pelatihan perlu memberi fokus lebih besar pada penguasaan teknik ini agar dapat menunjang keberhasilan dalam permainan bola basket modern.

Pernyataan Penulis

Penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam proses penyusunan dan penyelesaian penelitian ini, termasuk rekan-rekan sejawat, guru, dan institusi pendidikan yang telah menjadi sumber inspirasi dan informasi. Kepada rekan sejawat yang telah memberikan masukan dalam penyempurnaan naskah ini, serta institusi pendidikan dan lembaga akademik yang telah menjadi sumber inspirasi dan referensi dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Ahmad, A., Susanto, H., & Widodo, S. (2023). Pengaruh Latihan Koordinasi Terhadap Kemampuan Dribble Dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Keolahragaan dan Kesehatan*, 11(2), 78–85.
- Arwandi, A., & Ardianda, F. (2018). Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan Dribble Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(1), 45–50.

- Fahrezi, M., Pratama, R., & Sutrisno, A. (2024). Efektivitas Latihan Shuttle Run dalam Meningkatkan Kelincahan Pemain Basket Pemula. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(1), 30–38.
- Fatahillah, A. (2018). Pengaruh Latihan Dribbling Terhadap Hasil Permainan Bola Basket Pada Siswa Sekolah Menengah. *Jurnal Olahraga dan Prestasi*, 4(2), 60–67.
- Kusuma, R. A., & Irawan, H. (2022). Latihan Zig-Zag Run untuk Meningkatkan Kelincahan Atlet Bola Basket. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 10(1), 88–95.
- Mahyuddin, M., & Sudirman, S. (2021). Kontribusi Kondisi Fisik Terhadap Keterampilan Bermain Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(3), 144–150.
- Utomo, W., & Syafi'i, M. (2022). Pengaruh Latihan Zig-Zag Dribbling Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 12(1), 20–27.
- Wulandari, L., & Umar, M. (2020). Analisis Gerak Dasar dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, 8(2), 100–110.
- Yusfi, F., & Solahuddin, S. (2020). Evaluasi Teknik Dasar Permainan Bola Basket pada Atlet Remaja. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 12(1), 50–57.
- Bompa, T. O., & Carrera, M. C. (2005). *Periodization Training for Sports*. Human Kinetics.
- Luxbacher, J. A. (2004). *Coaching Basketball Successfully*. Human Kinetics.
- Siedentop, D. (2002). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. Mayfield Publishing Company.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma.
- Supriyanto, W. (2010). *Teknik Dasar Permainan Bola Basket*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.