

MEDIA PEMBELAJARAN

DRIBBLING BOLA BASKET

SILAHKAN KLIK TOMBOL - TOMBOL YANG TELAH DISEDIAKAN
UNTUK MELANJUTKAN

[MASUK KE MATERI](#)



TEKNIK DASAR DRIBBLING BOLA BASKET

MENGAPA MEMAHAMI TEKNIK DASAR ITU PENTING?

PRINSIP
DRIBBLING

"When you're not
practicing, someone
else is getting better."

Allen Iverson



PRINSIP DRIBBLING

HAL YANG HARUS DIPERHATIKAN DALAM DRIBBLING

Perhatikan Gambar - Gambar yang muncul sesuai materi

- Jaga keseimbangan tubuh, badan tegak, pantat ditarik kebelakang, dan lutut sedikit ditekuk
- Kontrol Bola dengan ujung jari, jari - jari diregangkan tidak dirapatkan
- Pandangan tetap ke depan, tidak melihat kebawah ataupun melihat ke bola



LANJUT KE VIDEO PEMBELAJARAN

NEXT



 TikTok
@dblacademy.id

VIDEO PEMBELAJARAN

[LINK VIDEO](#)

**PERHATIKAN LANGKAH - LANGKAH
DRIBBLING YANG BENAR!**

NEXT

KESALAHAN YANG SERING TERJADI SAAT DRIBBLING

- **MEMANTULKAN BOLA TERLALU TINGGI**
BOLA DIPANTULKAN SETINGGI DADA ATAU KEPALA SEHINGGA MUDAH DIREBUT OLEH LAWAN DAN SULIT DIKONTROL.
- **MELIHAT BOLA SAAT MELAKUKAN DRIBBLING**
PANDANGAN HANYA TERTUJU PADA BOLA, BUKAN KE DEPAN, SEHINGGA PEMAIN TIDAK DAPAT MELIHAT POSISI LAWAN DAN TEMAN.
- **MENGGUNAKAN TELAPAK TANGAN**
BOLA DIPANTULKAN MENGGUNAKAN TELAPAK TANGAN, BUKAN UJUNG JARI, SEHINGGA KONTROL BOLA MENJADI KURANG BAIK.
- **POSISI TUBUH TERLALU TEGAK**
TUBUH YANG TERLALU TEGAK MEMBUAT KESEIMBANGAN KURANG STABIL DAN MEMUDAHKAN LAWAN MEREBUT BOLA.
- **PANTULAN BOLA TIDAK KONSISTEN**
IRAMA DRIBBLING TIDAK STABIL, KADANG TERLALU KERAS ATAU TERLALU LEMAH, SEHINGGA MENGGANGGU KONTROL BOLA.

NEXT

KESALAHAN YANG SERING TERJADI SAAT DRIBBLING

- **TIDAK MENEKUK LUTUT SAAT DRIBBLING**
LUTUT YANG KAKU MEMBUAT GERAKAN KURANG FLEKSIBEL DAN SULIT MELAKUKAN PERUBAHAN ARAH.
- **DRIBBLING TERLALU DEKAT DENGAN TUBUH**
BOLA TERLALU MENEMPEL PADA TUBUH SEHINGGA MEMBATASI RUANG GERAK DAN KECEPATAN.
- **TIDAK MENGGUNAKAN TANGAN NON-DOMINAN**
HANYA MENGGUNAKAN SATU TANGAN SAAT DRIBBLING, SEHINGGA GERAKAN MUDAH DIBACA DAN DITEBAK OLEH LAWAN.
- **GERAKAN KAKI DAN TANGAN TIDAK SINKRON**
LANGKAH KAKI TIDAK SEIMBANG DENGAN PANTULAN BOLA, MENYEBABKAN KOORDINASI GERAK MENJADI KURANG BAIK.
- **MELAKUKAN DOUBLE DRIBBLE (DRIBBLE GANDA)**
MEMEGANG BOLA DENGAN DUA TANGAN LALU MELAKUKAN DRIBBLING KEMBALI, YANG TERMASUK PELANGGARAN DALAM PERMAINAN BOLA BASKET.

[LANJUT KE](#)
[LATIHAN](#)

UNTUK MENJAWAB SILAHKAN KLIK OPSI A,B,ATAU C

HAL APA YANG PERLU DIPERHATIKAN SAAT DRIBBLE?

A

Pada saat dribble pandangan mengarah ke bola, dan badan bungkuk

B

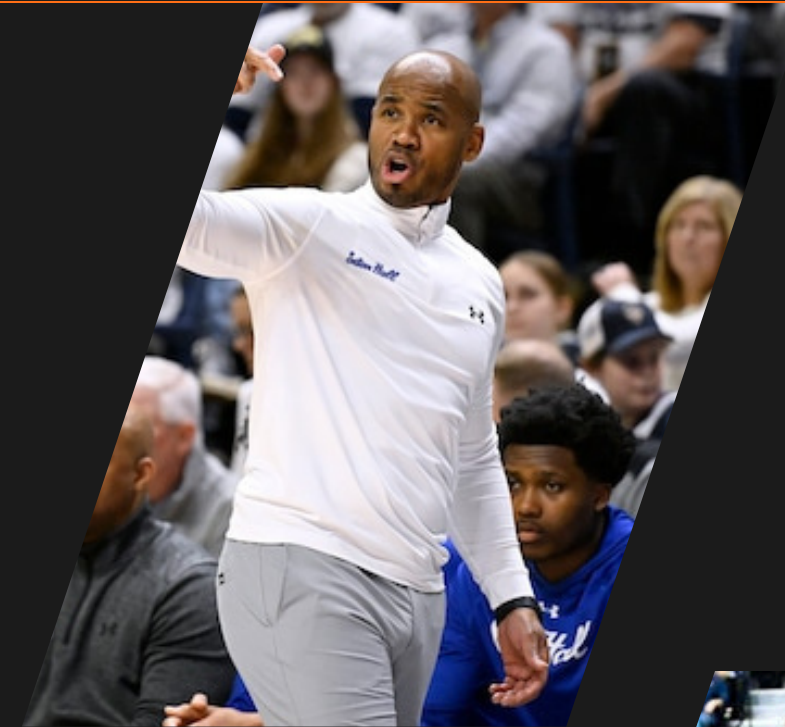
Pandangan ke depan dengan badan tegak dan lutut sedikit ditekuk

C

Pada saat dribble buka kaki selebar - lebarnya



BASKETBALL BASICS



BAGUS JAWABAN ANDA BENAR!



MENGAPA OPTION **B** YANG BENAR?

BERIKUT PENJELASANNYA

- Saat melakukan dribble (menggiring bola), pandangan harus ke depan, bukan ke arah bola. Hal ini penting agar pemain dapat memperhatikan situasi di lapangan — seperti posisi teman, lawan, dan area yang akan dituju.
- Badan tegak dengan lutut sedikit ditekuk memberikan keseimbangan dan kontrol yang lebih baik terhadap bola. Posisi ini juga membantu pemain bergerak cepat ke segala arah, baik untuk menyerang maupun menghindari lawan.



[LANJUT KE PENUTUP](#)

JAWABAN ANDA SALAH!

JIKA ANDA MEMILIH OPSI **A** ATAU **C** BERARTI ANDA BELUM MEMAHAMI MATERI



KLIK TOMBOL INI UNTUK MENGULANGI MATERI

[ULANGI MATERI](#)

KLIK TOMBOL INI UNTUK MENONTON KEMBALI VIDEO PEMBELAJARAN

[MENONTON KEMBALI VIDEO PEMBELAJARAN](#)

MENGAPA OPSI **A** ATAU **C** SALAH?

BERIKUT PENJELASANNYA

Jawaban A salah karena:

- Pandangan mengarah ke bola akan membuat pemain tidak dapat melihat kondisi di sekitar, sehingga mudah direbut lawan.
- Badan bungkuk membuat posisi tubuh tidak seimbang dan memperlambat gerakan, sehingga kontrol bola menjadi kurang efektif.

Jawaban C salah karena:

- Membuka kaki selebar-lebarnya justru menghambat gerakan dan mengurangi kelincahan.
- Dalam dribble yang baik, kaki seharusnya dibuka selebar bahu saja, agar pemain tetap stabil dan mudah bergerak ke segala arah.

[KESIMPULAN](#)

KLIK TOMBOL INI UNTUK MELANJUTKAN LANGSUNG KE KESIMPULAN DAN PENUTUP

KESIMPULAN

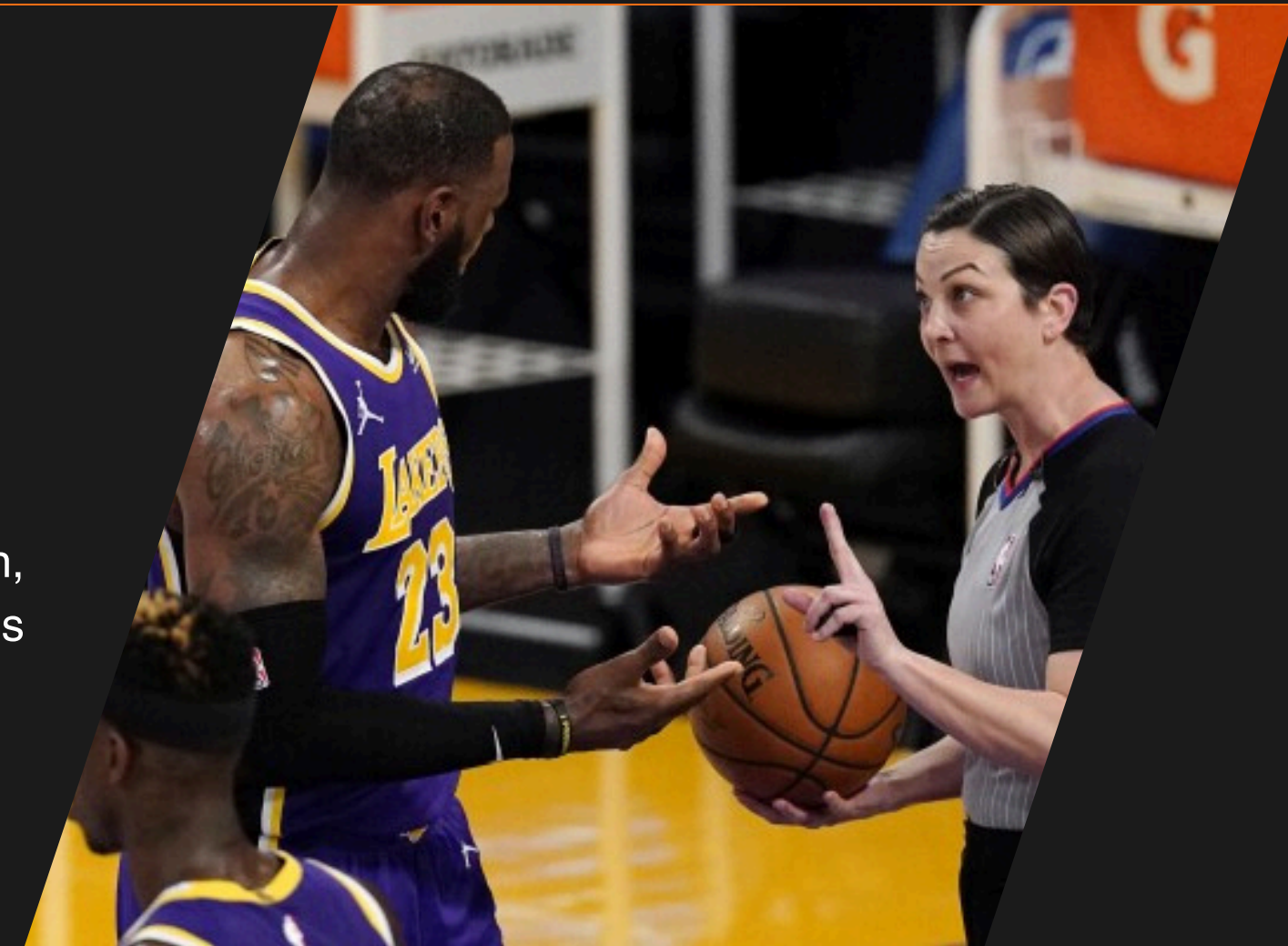
Kesimpulan untuk **Pilihan Ganda** : Posisi tubuh yang benar saat dribble adalah pandangan ke depan, badan tegak, dan lutut sedikit ditekuk agar pemain dapat mengontrol bola dengan baik sekaligus mengamati situasi permainan.

Jadi jawaban yang benar adalah opsi B

KESIMPULAN MATERI

Dribbling merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola basket yang berfungsi untuk membawa bola, menghindari lawan, dan membangun serangan. Teknik ini dilakukan dengan cara memantulkan bola ke lantai menggunakan satu tangan secara bergantian. Dalam melakukan dribbling, pemain harus memperhatikan tiga prinsip utama, yaitu menjaga keseimbangan tubuh agar tetap stabil, mengontrol bola menggunakan ujung jari untuk menjaga arah pantulan, serta menjaga pandangan ke depan agar dapat membaca situasi permainan. Jenis-jenis dribbling yang umum digunakan antara lain low dribble untuk situasi dijaga ketat, high dribble saat bergerak cepat, dan crossover dribble untuk mengecoh lawan. Dengan memahami prinsip dan prosedur dribbling serta berlatih secara rutin, pemain dapat meningkatkan kemampuan mengontrol bola, memperkuat koordinasi tangan dan mata, serta tampil lebih percaya diri di lapangan.

PENUTUP





***TERUS BERLATIH AGAR
KEMAMPUAN DRIBBLINGMU
MAKIN HEBAT!***

SELESAI

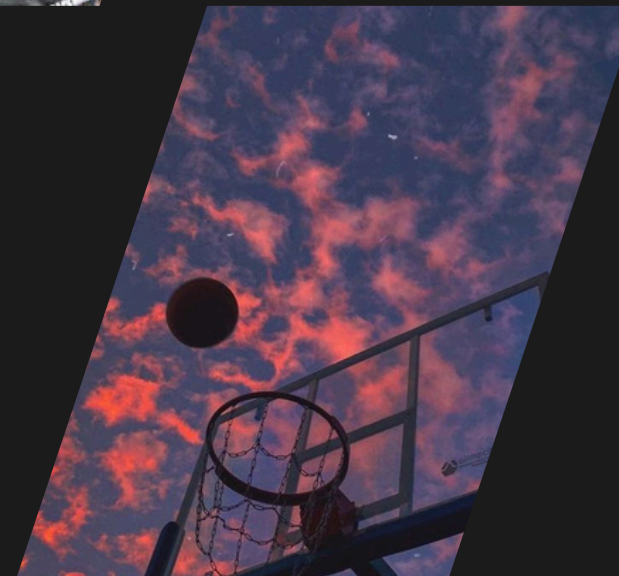
MOTIVATION QUOTES

"Talent wins games, but
teamwork and intelligence
win championships"

Kareem Abdul-Jabbar

"Excellence is not a singular
act, but a habit. You are
what you repeatedly do,"

Shaquille O'Neal



**THANK
YOU**

“Terima kasih sudah ikut seru-seruan belajar bareng!
Tetap semangat, terus berlatih, dan jadilah juara di
dalam maupun di luar lapangan.”

