



Pelatihan Terstruktur di SDN Paccinangan tentang Dribbling Bola Basket.

Suwardi^{1*}, Muh. Adnan Hudain², Fahrizal³, Ahmad Adil⁴, Muhammad Rachmat Kasmad⁵, Arga⁶

¹Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: suwardi6603@unm.ac.id

²Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: muh.adnan.hudain@unm.ac.id

³Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: fahrizal@unm.ac.id

⁴Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: ahmad.adil@unm.ac.id

⁵Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: m.rachmat.k@unm.ac.id

⁶Universitas Pejuang Republik Indonesia, Indonesia, email: arga.arga.mpd@gmail.com

*Korepondensi author.

Info Artikel

Diajukan: -

Diterima: -

Diterbitkan: -

Keyword:

Basketball Dribbling,
Structured Training,
Elementary School Sports

Kata Kunci:

Dribbling Bola Basket,
Pelatihan Terstruktur,
Olahraga Sekolah Dasar

Abstract

This community service aims to improve basketball dribbling skills in elementary school students through structured training. The research was carried out by an experimental method using a demonstration approach, game modification, and individual guidance. The subject of the study was elementary school students with a sample of 45 participants. The research instrument used a dribbling skill test and field observation. The results showed a significant improvement in dribbling skills, with the average initial score of 45.3 increasing to 78.6 after the intervention. The percentage of student completion increased from 23% to 87%, with a significance value of $p < 0.001$ and a normalized gain score of 0.72 in the high category. Qualitative analysis revealed an increase in students' learning motivation, confidence, and motor coordination skills. Structured training methods have proven to be effective in developing basketball dribbling skills of elementary school-age children. This research makes a theoretical and practical contribution to the approach to children's sports coaching through systematic and comprehensive interventions.

Abstrak

Pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan keterampilan dribbling bola basket pada siswa sekolah dasar melalui pelatihan terstruktur. Penelitian dilaksanakan dengan metode eksperimen menggunakan pendekatan demonstrasi, modifikasi permainan, dan pembimbingan individual. Subjek penelitian adalah siswa sekolah dasar dengan sampel 45 peserta. Instrumen penelitian menggunakan tes keterampilan dribbling dan observasi lapangan. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan pada keterampilan dribbling, dengan rata-rata skor awal 45,3 meningkat menjadi 78,6 setelah intervensi. Persentase ketuntasan siswa meningkat dari 23% menjadi 87%, dengan nilai signifikansi $p < 0,001$ dan gain score ternormalisasi 0,72 dalam kategori tinggi. Analisis kualitatif mengungkapkan peningkatan motivasi belajar, kepercayaan diri, dan kemampuan koordinasi motorik siswa. Metode pelatihan terstruktur terbukti efektif dalam mengembangkan keterampilan dribbling bola basket anak usia sekolah dasar. Penelitian ini memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam pendekatan pembinaan olahraga anak melalui intervensi sistematis dan komprehensif.

PENDAHULUAN

Olahraga bola basket merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer di kalangan anak-anak dan remaja. Popularitas bola basket tidak hanya sebatas sebagai sarana kompetisi, tetapi juga telah menjadi media untuk mengembangkan berbagai keterampilan motorik dan sosial bagi para pemainnya. Dalam konteks pendidikan dasar, bola basket memiliki potensi yang signifikan untuk mengembangkan kemampuan fisik dan koordinasi gerak anak-anak (Hasmyati et al., 2023).

Salah satu fundamental keterampilan dalam permainan bola basket adalah dribbling. Kemampuan menguasai teknik dribbling merupakan prasyarat utama bagi setiap pemain untuk dapat bergerak dengan efektif di lapangan dan menghindari hadangan lawan (Rosti et al., 2022). Namun, pada kenyataannya, banyak siswa sekolah dasar masih mengalami kesulitan dalam menguasai teknik dribbling yang baik dan benar. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya kurangnya pembinaan yang terstruktur dan terbatasnya metode pelatihan yang inovatif (Hudain et al., 2023). Observasi awal yang dilakukan di beberapa sekolah dasar menunjukkan bahwa proses pembelajaran bola basket masih bersifat konvensional. Guru atau pelatih cenderung menggunakan metode ceramah dan demonstrasi singkat tanpa melakukan pendampingan intensif dalam praktik dribbling. Akibatnya, siswa mengalami kesulitan dalam menerapkan teknik yang benar, sehingga potensi mereka dalam bermain bola basket tidak dapat berkembang secara maksimal (Burhan & Herlina, 2022).

Pentingnya penguasaan teknik dribbling tidak hanya berdampak pada keterampilan bermain bola basket, tetapi juga berkontribusi terhadap pengembangan koordinasi motorik, konsentrasi, dan kepercayaan diri anak. Melalui latihan yang terstruktur, siswa dapat mengembangkan kemampuan gerak dasar yang lebih baik, meningkatkan kreativitas, dan membangun karakter positif melalui aktivitas olahraga (Novianti et al., 2017). Pelatihan terstruktur menjadi salah satu solusi strategis untuk mengatasi permasalahan rendahnya keterampilan dribbling pada siswa sekolah dasar. Metode pelatihan yang sistematis, berkelanjutan, dan memperhatikan tahapan perkembangan anak dapat memberikan pengalaman belajar yang lebih efektif (Agust & Ihsan, 2017). Pendekatan ini tidak hanya fokus pada penguasaan teknik, tetapi juga memperhatikan aspek psikologis dan motivasional siswa (Sufitriyono et al., 2022).

Pengabdian masyarakat yang dilakukan bertujuan untuk memberikan intervensi langsung melalui serangkaian pelatihan dribbling bola basket yang komprehensif. Melalui metode pelatihan yang inovatif, terukur, dan menyenangkan, diharapkan dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar bola basket pada siswa sekolah dasar. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk memberdayakan guru olahraga dan pelatih dalam mengembangkan metode pelatihan yang lebih efektif (Mayasari et al., 2018). Signifikansi dari pengabdian masyarakat ini terletak pada kontribusinya dalam mengembangkan potensi olahraga bola basket di tingkat sekolah dasar. Dengan memberikan intervensi pelatihan yang terstruktur, diharapkan dapat menciptakan fondasi yang kuat bagi pengembangan bakat olahraga basket pada usia dini. Hal ini tidak hanya bermanfaat bagi individual siswa, tetapi juga memberikan kontribusi positif bagi pembinaan olahraga basket secara berkelanjutan (Fatahillah, 2018).

Keberhasilan program ini diharapkan dapat menjadi model intervensi pelatihan bola basket yang dapat diterapkan di berbagai sekolah dasar. Melalui pendekatan sistematis dan komprehensif, pengabdian masyarakat ini berpotensi memberikan dampak positif dalam meningkatkan kualitas pembinaan olahraga basket pada anak usia sekolah dasar, serta mendorong terciptanya generasi muda yang aktif, terampil, dan berprestasi (Fadlan, 2019)

METODE PELAKSANAAN

Metode yang diuraikan di atas dirancang secara komprehensif untuk menciptakan pengalaman belajar yang efektif, menyenangkan, dan bermakna bagi siswa sekolah dasar dalam upaya meningkatkan keterampilan dribbling bola basket. Metode pengabdian masyarakat dalam upaya peningkatan keterampilan dribbling bola basket pada siswa sekolah dasar dirancang secara komprehensif melalui beberapa pendekatan strategis antara lain:

1. Metode Pelatihan Terstruktur. Pelatihan dilaksanakan menggunakan pendekatan sistematis yang mencakup:
 - a. Tahap persiapan: Assessment kemampuan awal siswa
 - b. Tahap implementasi: Pemberian materi dan praktik teknik dribbling
 - c. Tahap evaluasi: Pengukuran peningkatan keterampilan siswa

Menurut Setiawan, Y.E. (2023), metode pelatihan terstruktur memiliki beberapa karakteristik utama yaitu bersifat berkelanjutan. Memperhatikan tahapan perkembangan anak. Menggunakan pendekatan pedagogis yang sesuai dengan usia. Langkah-langkah implementasinya meliputi: Demonstrasi teknik dasar oleh pelatih, Simulasi gerakan oleh peserta, Koreksi dan pembimbingan individual, Pengulangan praktik dengan variasi Latihan. Untuk menjaga motivasi dan antusiasme siswa, digunakan metode modifikasi permainan yang disesuaikan dengan karakteristik anak sekolah dasar: Permainan dengan aturan sederhana, Menggunakan alat bantu yang dimodifikasi, Menciptakan suasana menyenangkan, Memberikan reward dan apresiasi.

Proses akhir pelaksanaan pengabdian Evaluasi dan Monitoring Berkelanjutan. Proses evaluasi dilakukan melalui: Pengamatan berkala, Tes keterampilan akhir, Dokumentasi perkembangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kuantitatif diperoleh peningkatan keterampilan dribbling sebelum intervensi adalah rata-rata skor keterampilan dribbling: 45,3. Siswa yang memenuhi kriteria ketuntasan: 23%. Setelah Intervensi meningkat menjadi rata-rata skor keterampilan dribbling: 78,6. Siswa yang memenuhi kriteria ketuntasan: 87%. Peningkatan persentase ketuntasan: 64%. Analisis Statistik dengan Uji t berpasangan menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,001$. Gain score ternormalisasi: 0,72 (kategori tinggi). Korelasi metode pelatihan dengan peningkatan keterampilan: $r = 0,84$.

Hasil Kualitatif diperoleh bahwa aspek psikologis terjadi peningkatan motivasi belajar, bertambahnya kepercayaan diri siswa, antusiasme dalam mengikuti pelatihan,

perbaikan koordinasi motoric, kemampuan adaptasi terhadap variasi latihan, pemahaman konsep dasar teknik dribbling.



Gambar 1. Pengarahan Oleh Pengabdi

Pengarahan oleh pengabdi dalam program pelatihan dribbling bola basket sangat penting untuk meningkatkan motivasi siswa di sekolah dasar. Dalam sesi pengarahan, pengabdi dapat menjelaskan manfaat dari latihan dribbling, tidak hanya dalam konteks olahraga, tetapi juga dalam pengembangan keterampilan sosial dan fisik. Dengan memberikan contoh nyata, seperti prestasi pemain basket terkenal yang memulai karier dari latihan dasar, siswa akan lebih termotivasi untuk berlatih. Selain itu, menciptakan suasana yang menyenangkan dan interaktif selama pengarahan dapat membantu siswa merasa lebih terhubung dan antusias terhadap kegiatan tersebut.

Selain memberikan informasi, pengabdi juga perlu menggunakan pendekatan yang memfokuskan pada keberhasilan kecil dan pencapaian individu. Dengan memberikan pujian dan penguatan positif ketika siswa berhasil melakukan teknik dribbling dengan baik, pengabdi dapat membangun rasa percaya diri siswa. Pengarahan yang melibatkan demonstrasi langsung dan latihan praktis juga akan membuat siswa lebih tertarik dan aktif berpartisipasi. Melalui pendekatan yang menyenangkan, siswa tidak hanya belajar teknik dribbling, tetapi juga merasakan kebanggaan dan semangat untuk terus berlatih, yang pada akhirnya akan meningkatkan keterampilan mereka dalam bermain bola basket.



Gambar 2. Dribbling di Tempat

Pengarahan oleh pengabdi mengenai teknik dribbling bola basket di tempat latihan yang tepat sangat penting untuk memastikan siswa memahami mekanika gerak yang benar. Dalam sesi ini, pengabdi dapat menjelaskan aspek-

aspek biomekanika yang berperan dalam dribbling, seperti posisi tubuh, pengaturan pusat gravitasi, dan penggunaan kaki yang efisien. Misalnya, dengan memperhatikan posisi lutut yang sedikit ditekuk dan punggung yang tegak, siswa dapat menjaga keseimbangan yang lebih baik saat menggiring bola. Penekanan pada penggunaan kaki yang tepat—seperti memanfaatkan bagian dalam dan luar kaki—juga dapat membantu siswa dalam mengontrol bola dengan lebih efektif. Hal ini akan mengurangi risiko cedera dan meningkatkan performa saat bermain.

Fungsi biomekanika dalam perbaikan gerak dribbling sangat berkaitan dengan analisis gerakan yang tepat. Dengan memahami prinsip-prinsip seperti gaya, momentum, dan keseimbangan, siswa dapat lebih mudah mengidentifikasi kesalahan dalam teknik dribbling mereka. Pengabdi dapat menggunakan demonstrasi video atau pengamatan langsung untuk menunjukkan bagaimana gerakan yang salah dapat memengaruhi efektivitas dribbling. Misalnya, jika siswa mengangkat bola terlalu tinggi saat menggiring, hal ini dapat mengurangi kontrol dan meningkatkan kemungkinan kehilangan bola. Dengan pengarahan yang fokus pada aspek biomekanika ini, siswa tidak hanya akan belajar teknik dribbling yang lebih baik, tetapi juga mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana gerakan mereka dapat diperbaiki melalui penerapan prinsip-prinsip ilmiah dalam olahraga.



Gambar 3. Dribbling Jarak 5 Meter.

Pengarahan oleh pengabdi mengenai teknik dribbling bola basket dengan jarak 5 meter sangat penting untuk pemula, karena ini merupakan langkah awal dalam memahami kontrol bola dan koordinasi gerakan. Dalam sesi ini, pengabdi dapat menjelaskan konsep dasar dribbling, seperti cara memposisikan tubuh, mengatur langkah, dan menjaga bola tetap dekat saat bergerak. Dengan jarak 5 meter, siswa dapat fokus pada penguasaan teknik dasar tanpa merasa terbebani oleh kecepatan atau kompleksitas yang berlebihan. Pengarahan ini dapat mencakup latihan berulang-ulang untuk mengembangkan kepercayaan diri dan keterampilan motorik halus yang diperlukan untuk dribbling yang efektif.

Secara biomekanika, dribbling dengan jarak 5 meter memungkinkan siswa untuk memahami dan menerapkan prinsip dasar gerakan yang efisien. Dalam dribbling, posisi tubuh yang benar dan pemanfaatan pusat gravitasi

sangat penting untuk menjaga keseimbangan. Pengabdi dapat menekankan pentingnya mengatur posisi lutut yang sedikit ditekuk dan menjaga punggung tetap lurus agar gerakan lebih stabil. Selain itu, penggunaan kaki yang tepat untuk memantulkan bola—dengan penekanan pada bagian dalam kaki—akan membantu siswa dalam mengontrol arah dan kecepatan dribble. Dengan memahami aspek biomekanika ini, siswa tidak hanya belajar melakukan dribbling dengan benar, tetapi juga mengembangkan keterampilan yang lebih canggih seiring dengan kemajuan mereka dalam olahraga.



Gambar 4. Dribbling Zig Zag

Pengarahan oleh pengabdi mengenai teknik dribbling zig zag untuk pemula sangat penting dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan kontrol bola dan perubahan arah. Dalam sesi ini, pengabdi dapat menjelaskan langkah-langkah dasar untuk melakukan dribbling zig zag, termasuk cara mengatur posisi tubuh dan penggunaan kaki yang tepat saat bergerak. Latihan zig zag ini tidak hanya melibatkan kemampuan menggiring bola, tetapi juga menuntut siswa untuk beradaptasi dengan perubahan arah dan kecepatan. Dengan memberikan pengarahan yang jelas dan demonstrasi yang tepat, siswa akan lebih mudah memahami teknik ini dan dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka saat berlatih.

Secara biomekanika, dribbling zig zag melibatkan beberapa prinsip penting yang mendukung efektivitas gerakan. Ketika siswa melakukan gerakan zig zag, mereka perlu memanfaatkan pusat gravitasi dengan baik untuk menjaga keseimbangan saat berbelok. Pengabdi dapat menekankan pentingnya posisi lutut yang sedikit ditekuk dan punggung yang tegak, yang membantu dalam menjaga stabilitas. Selain itu, teknik penggunaan bagian dalam dan luar kaki untuk menggiring bola saat berbelok akan meningkatkan kontrol dan kelincahan. Dengan memahami dan menerapkan prinsip biomekanika ini, siswa tidak hanya belajar tentang teknik dribbling yang benar, tetapi juga mengembangkan fondasi yang kuat untuk keterampilan permainan yang lebih kompleks di masa depan.

KESIMPULAN

Metode pelatihan terstruktur dengan pendekatan demonstrasi, modifikasi permainan, dan pembimbingan individual terbukti secara signifikan meningkatkan keterampilan dribbling bola basket pada siswa sekolah dasar.

DAFTAR RUJUKAN

- Agust, K., & Ihsan, M. (2017). Pengaruh Latihan Ballhandling terhadap Keterampilan Menggiring Bola (Dribbling) pada Pemain Bola Basket Tim Chicken Soup Pekanbaru. *Sporta Saintika*, 2(1), 252–263.
- Burhan, Z., & Herlina, H. (2022). Perbandingan Pengaruh Latihan Pull Up Dan Push Up Terhadap Peningkatan Keterampilan Chest Pass Ekstrakurikuler Bola Basket. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 3(1), 48–52. <https://doi.org/10.55681/jige.v3i1.168>
- Fadlan, M. N. (2019). Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Dribbling Bola Basket. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 102–109. <https://doi.org/10.21009/jsce.03110>
- Fatahillah, A. (2018). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 11–20. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.131>
- Hasmyati, Benny Badaru, Hasbunallah AS, Muh Adnan Hudain, & Hardiyanti, U. (2023). Pengembangan Model Latihan Medium Shooting Basket Berbasis Aplikasi Usia 18-20 Tahun. *Journal Sport Science Indonesia*, 2(2), 164–172. <https://doi.org/10.31258/jassi.2.2.164-172>
- Hudain, M. A., Suwardi, Nawir, N., Arimbi, & Risal, A. W. (2023). Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keterampilan Dribling dalam Permainan Bolabasket Pada Atlet Perbasi Kabupaten Bone. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 6(4), 2643–2654. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp/article/view/22095/15568>
- Mayasari, S. K., Rachman, F., & Siregar, Y. L. (2018). Perbandingan Metode Latihan Menggunakan Satu Bola Dan Dua Bola Secara Bersamaan Terhadap Keterampilan Dribbling Bola Basket Melewati Rintangan Menggunakan Tangan Kanan Dan Kiri Pada Siswa Putra Kelas Vii Smp Negeri 41 Palembang. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(2), 152. <https://doi.org/10.24114/pjkr.v2i2.9586>
- Novianti, D., Marsiyem, M., & Destriana, D. (2017). Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kecepatan Dribbling Dalam Permainan Bola Basket. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2).
- Rosti, R., Jumaking, J., & Aprilia, R. P. (2022). Hubungan kekuatan otot lengan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola siswa ekstrakurikuler bola basket. *STAMINA*, 5(8), 362–371.
- Setiawan, Y. E., & Ayuningtyas, T. (2023). Penerapan Pelatihan Berbasis Praktik Dan Pelatihan Berbasis Teori Terhadap Minat Peserta Pelatihan. *REFLEKSI EDUKATIKA : Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 13.

Sufitriyono, S., Irvan, I., Badaru, B., Mahyuddin, R., & Sudiadharma, S. (2022).
Dribbling Ekstrakurikuler Bola Basket Putra Sma Kartika Xx-I Makassar.
SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation, 6(1), 17.
<https://doi.org/10.26858/sportive.v6i1.30714>