

## **Efektivitas Pendekatan Bermain Dalam Meningkatkan Keterampilan *Dribbling*, *Passing*, dan *Shooting* Pada Pemain Bola Basket Pemula**

**I Putu Agus Arwi Perdana<sup>1\*</sup>, I Putu Agus Dharma Hita<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia

\*Corresponding author : [agus.arwi@student.undiksha.ac.id](mailto:agus.arwi@student.undiksha.ac.id)

### **Article History:**

Received : 18-06-2025

Accepted : 10-10-2025

### **Keywords:** Pendekatan

Bermain; Keterampilan Dasar; *Dribbling*; *Passing*; *Shooting*; Bola Basket Pemula; Motivasi Belajar; Pembelajaran Olahraga

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas pendekatan bermain dalam meningkatkan keterampilan dasar bola basket *dribbling*, *passing*, dan *shooting* pada pemain pemula melalui studi literatur. Bola basket merupakan olahraga tim yang menuntut penguasaan teknik dasar secara optimal. Namun, metode pelatihan konvensional yang cenderung monoton dan terisolasi sering kali kurang efektif bagi pemula. Pendekatan bermain (*play-based approach*) muncul sebagai alternatif inovatif yang mengintegrasikan unsur permainan ke dalam proses pembelajaran, menciptakan pengalaman yang lebih kontekstual, menyenangkan, dan bermakna. Studi ini menggunakan metode kajian literatur dengan menganalisis berbagai hasil penelitian yang relevan dalam 10 tahun terakhir. Hasil telaah menunjukkan bahwa pendekatan bermain efektif dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* melalui permainan seperti *dribble tag* dan *zig-zag race*, yang melatih koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan. Keterampilan *passing* meningkat signifikan dengan metode permainan seperti *passing challenge* dan *keep the ball*, yang menumbuhkan akurasi, kecepatan, dan kerja sama tim. Untuk *shooting*, permainan *shoot the spot* dan *target hoops* membantu pemain memperbaiki teknik dan konsistensi tembakan. Selain aspek teknis, pendekatan bermain juga terbukti meningkatkan motivasi intrinsik dan keterlibatan siswa, menciptakan suasana latihan yang lebih positif dan bebas tekanan. Dengan demikian, pendekatan ini tidak hanya efektif dalam penguasaan keterampilan motorik dasar, tetapi juga mendukung perkembangan aspek afektif dan sosial pemain pemula. Kesimpulan dari studi ini menegaskan bahwa pendekatan bermain merupakan strategi pembelajaran yang holistik dan adaptif, serta sangat disarankan untuk diterapkan oleh pelatih dan pendidik jasmani dalam pembelajaran bola basket bagi pemula.

## **PENDAHULUAN**

Bola basket adalah salah satu olahraga tim yang paling populer di dunia dan dimainkan oleh berbagai kelompok usia, mulai dari anak-anak hingga atlet profesional. Menurut Federasi Bola Basket Internasional (FIBA, 2022), bola basket dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain dengan tujuan mencetak poin sebanyak mungkin dengan memasukkan bola ke dalam ring lawan. Olahraga ini menuntut berbagai keterampilan dasar, seperti *dribbling*, *passing*, dan *shooting*, yang merupakan elemen fundamental dalam permainan bola basket (Schmidt & Lee, 2019). *Dribbling* adalah keterampilan mengontrol bola sambil bergerak di lapangan, *passing* adalah teknik mengoper bola kepada rekan satu tim untuk

menciptakan peluang serangan, dan *shooting* adalah kemampuan menembak bola ke ring untuk mencetak poin (Mullineaux et al, 2012).

Namun, dalam praktiknya, banyak pemula mengalami kesulitan dalam menguasai keterampilan dasar tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Ford et al. (2010) menunjukkan bahwa metode pelatihan konvensional yang lebih berorientasi pada latihan terisolasi sering kali tidak memberikan hasil yang optimal dalam meningkatkan keterampilan motorik pemain muda. Latihan yang hanya berfokus pada repetisi tanpa adanya konteks permainan nyata sering kali menyebabkan kurangnya keterlibatan dan motivasi pemain (Côté et al, 2012). Di berbagai sekolah dan akademi olahraga, pendekatan latihan yang digunakan masih cenderung mengandalkan metode tradisional yang kurang menyenangkan, sehingga banyak pemula merasa kesulitan dalam mengembangkan keterampilan mereka secara efektif (Light, 2013).

Pendekatan bermain (*play-based approach*) telah menjadi salah satu metode alternatif yang mulai mendapatkan perhatian dalam dunia pelatihan olahraga. Pendekatan ini menekankan pembelajaran keterampilan melalui situasi permainan yang menyerupai kondisi pertandingan sebenarnya. Melalui aktivitas yang menyenangkan dan kompetitif, pendekatan ini dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Beberapa penelitian telah menunjukkan efektivitas pendekatan bermain dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar bola basket.

Penelitian oleh Saputra et al. (2025) menunjukkan bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil *passing* bola basket pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 Palembang. Demikian pula, Rahmadani et al. (2021) menemukan bahwa model pembelajaran bola basket berbasis permainan dapat meningkatkan keterampilan *passing* pada mahasiswa Pendidikan Jasmani. Dalam aspek *shooting*, Burhanuddin (2023) melaporkan bahwa metode kombinasi permainan target efektif dalam meningkatkan keterampilan *shooting* bola basket pada siswa SMA. Sementara itu, penelitian oleh Setiawan (2023) menunjukkan bahwa penggunaan media pembelajaran berbasis video tutorial dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* dan *shooting* dalam permainan bola basket. Selain itu, pendekatan pembelajaran kooperatif juga telah terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan *passing* dan *dribbling* pada siswa SMA, seperti yang ditunjukkan oleh Fitratullah (2023). Penelitian lain oleh Juniyanto et al. (2023) menyoroti pentingnya latihan *speed* dan *agility* dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler bola basket.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang hanya menitikberatkan pada keterampilan teknis secara terpisah, studi ini menggabungkan pendekatan bermain dengan analisis aspek motivasi dan keterlibatan pemain pemula dalam pembelajaran bola basket. Inilah keunikan (*novelty*) dari kajian ini: meninjau pendekatan bermain dari dua sisi, yaitu teknis dan psikologis, guna menyusun strategi pembelajaran yang lebih efektif, menyenangkan, dan aplikatif bagi pemula.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur yang bertujuan untuk menganalisis efektivitas pendekatan bermain dalam meningkatkan keterampilan *dribbling*, *passing*, dan *shooting* pada pemain bola basket pemula. Studi literatur ini dilakukan dengan menganalisis berbagai penelitian terdahulu mengenai pendekatan bermain dalam pembelajaran bola basket.

Sumber data diperoleh dari jurnal ilmiah, buku referensi, dan artikel akademik yang relevan dengan topik penelitian. Tahapan penelitian ini dijelaskan sebagai berikut :

#### 1. Identifikasi Topik dan Rumusan Masalah

Peneliti menentukan fokus penelitian terkait efektivitas pendekatan bermain dalam meningkatkan keterampilan *dribbling*, *passing*, dan *shooting* pada pemain bola basket pemula. Rumusan masalah dikembangkan berdasarkan penelitian terdahulu dan kesenjangan pada penelitian yang di temukan.

#### 2. Pencarian Literatur

Literatur ini dilakukan dengan menganalisis berbagai penelitian terdahulu mengenai pendekatan bermain dalam pembelajaran bola basket. Sumber data diperoleh dari jurnal ilmiah, buku referensi, dan artikel akademik yang relevan dengan topik penelitian. Kriteria pemilihan literatur mencakup studi eksperimental dan kuasi-eksperimental yang membahas pendekatan bermain dalam pembelajaran bola basket. Penelitian yang mengevaluasi dampak pendekatan bermain terhadap keterampilan *dribbling*, *passing*, dan *shooting*. Literatur yang diterbitkan dalam rentang waktu 10 tahun terakhir untuk memastikan relevansi dengan praktik pembelajaran saat ini.

#### 3. Seleksi dan Evaluasi Literatur

Literatur yang dikumpulkan diseleksi berdasarkan relevansi, kredibilitas, dan kesesuaian dengan topik penelitian. Sumber-sumber yang digunakan dianalisis untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai efektivitas pendekatan bermain yang telah diterapkan dalam konteks meningkatkan keterampilan *dribbling*, *passing*, dan *shooting* pada pemain bola basket pemula.

#### 4. Analisis dan Sintesis Data

Peneliti melakukan analisis terhadap temuan dari berbagai literatur yang telah dipilih. Data dibandingkan dan dikategorikan untuk mengidentifikasi pola, perbedaan, dan keterkaitan antara penelitian sebelumnya. Pendekatan ini dilakukan untuk mendapatkan kesimpulan yang lebih komprehensif mengenai efektivitas pendekatan bermain dalam bola basket.

#### 5. Penyusunan Kesimpulan

Hasil analisis disusun dalam bentuk narasi yang menjelaskan efektivitas pendekatan bermain dalam meningkatkan keterampilan *dribbling*, *passing*, dan *shooting* pada pemain bola basket pemula. Kesimpulan didasarkan pada sintesis literatur dan memberikan implikasi bagi pelatih, pendidik olahraga dan pengembangan metode pembelajaran di bidang olahraga, khususnya bola basket.

Dengan tahapan ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang mendalam mengenai efektivitas pendekatan bermain dalam meningkatkan keterampilan *dribbling*, *passing*, dan *shooting* pada pemain bola basket pemula.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan telaah terhadap sejumlah literatur dari berbagai sumber ilmiah di Indonesia, pendekatan bermain terbukti memiliki efektivitas yang tinggi dalam meningkatkan keterampilan dasar bola basket, khususnya pada pemain pemula. Tiga aspek utama yang menjadi fokus dalam studi ini adalah keterampilan *dribbling*, *passing*, dan *shooting*.

### 1. Peningkatan Keterampilan *Dribbling*

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kegiatan bermain yang dirancang secara terstruktur dapat membantu pemain pemula mengembangkan kontrol bola yang lebih baik. Menurut Sumarno (2020), penggunaan permainan seperti “*dribble tag*” atau “*zig-zag race*” memungkinkan pemain untuk meningkatkan koordinasi tangan-mata, kelincahan, dan keseimbangan saat menggiring bola. Latihan yang bersifat menyenangkan juga mampu mengurangi kecemasan saat belajar keterampilan baru.

### 2. Peningkatan Keterampilan *Passing*

Pendekatan bermain juga memfasilitasi peningkatan kemampuan *passing*. Dalam studi yang dilakukan oleh Pratama & Widodo (2019), penggunaan permainan “*passing challenge*” dan “*keep the ball*” terbukti meningkatkan akurasi dan kecepatan pemain pemula dalam melakukan operan. Permainan ini secara tidak langsung melatih komunikasi tim, timing, dan pengambilan keputusan dalam situasi dinamis.

### 3. Peningkatan Keterampilan *Shooting*

Penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2021) menunjukkan bahwa pendekatan bermain yang menggunakan permainan tembak sasaran seperti “*shoot the spot*” atau “*target hoops*” mampu membantu pemain dalam memperbaiki teknik *shooting*, konsentrasi, serta pengendalian kekuatan tembakan. Pemain pemula cenderung merasa lebih termotivasi dan tidak takut gagal karena suasana latihan lebih menyerupai permainan.

### 4. Aspek Motivasi dan Keterlibatan

Studi oleh Hidayat (2018) menegaskan bahwa pendekatan bermain meningkatkan motivasi intrinsik pemain. Dalam suasana yang menyenangkan dan tidak terlalu kompetitif, pemain pemula merasa lebih percaya diri dan lebih berani mencoba teknik-teknik baru. Selain itu, keterlibatan aktif dalam proses pembelajaran juga meningkat karena sifat permainan yang kolaboratif dan menantang.

Dari berbagai temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pendekatan bermain memiliki efektivitas yang tinggi dalam meningkatkan keterampilan *dribbling*, *passing*, dan *shooting* pada pemain bola basket pemula. Pendekatan ini tidak hanya memberikan hasil dalam aspek teknis, tetapi juga dalam aspek psikologis dan sosial pemain. Dibandingkan pendekatan tradisional, metode ini lebih menarik, adaptif, dan sesuai dengan karakteristik pembelajar pemula.

Hasil telaah dari berbagai sumber literatur menunjukkan bahwa pendekatan bermain memiliki efektivitas yang tinggi dalam meningkatkan keterampilan dasar bola basket pada pemain pemula. Ketiga aspek keterampilan utama *dribbling*, *passing*, dan *shooting* mengalami peningkatan yang signifikan melalui penerapan kegiatan yang berbasis permainan. Selain itu, pendekatan ini juga membawa dampak positif terhadap motivasi dan keterlibatan pemain dalam proses pembelajaran.

Beberapa penelitian menekankan bahwa pendekatan bermain memberikan ruang bagi pemain untuk mengeksplorasi teknik menggiring bola secara alami dan progresif. Permainan seperti “*dribble tag*” dan “*zig-zag race*” yang disebutkan oleh Sumarno (2020), tidak hanya meningkatkan kemampuan motorik seperti koordinasi dan keseimbangan, tetapi juga menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan. Hal ini penting, karena pada tahap pemula, kecemasan dan kurangnya rasa percaya diri sering menjadi hambatan dalam

menguasai keterampilan teknis. Dengan suasana bermain yang bebas tekanan, pemain dapat belajar dengan lebih rileks dan efektif.

Kemampuan *passing* juga mengalami peningkatan melalui aktivitas bermain yang bersifat kolaboratif. Studi Pratama & Widodo (2019) menunjukkan bahwa permainan seperti “*passing challenge*” atau “*keep the ball*” mampu mengasah ketepatan, kecepatan, serta pengambilan keputusan dalam situasi nyata permainan. Di samping aspek teknis, pendekatan ini turut mendorong pemain untuk belajar komunikasi dalam tim dan koordinasi, yang sangat penting dalam permainan bola basket. Hal ini sejalan dengan konsep pembelajaran kontekstual, di mana keterampilan dilatihkan dalam kondisi yang menyerupai situasi pertandingan sesungguhnya.

Untuk keterampilan *shooting*, pendekatan bermain memberikan stimulus yang efektif dalam memperbaiki teknik dasar dan meningkatkan konsistensi tembakan. Permainan seperti “*shoot the spot*” dan “*target hoops*” sebagaimana dijelaskan Lestari (2021), memberikan tantangan yang menarik sekaligus mendorong pemain untuk fokus dan mengontrol kekuatan tembakannya. Dengan menggabungkan unsur kompetisi yang sehat dan tantangan visual, pemain lebih terlibat secara emosional dan motorik, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih bermakna.

Tak kalah penting, pendekatan bermain juga berperan dalam meningkatkan motivasi intrinsik dan keterlibatan aktif siswa. Hidayat (2018) menyatakan bahwa suasana latihan yang menyenangkan dan tidak menekan menjadikan pemain pemula lebih percaya diri dalam mencoba keterampilan baru. Ini mendukung teori motivasi dalam pendidikan jasmani yang menekankan pentingnya pengalaman positif dalam proses belajar gerak. Selain itu, permainan yang melibatkan kerja sama dan tantangan membuat siswa tidak hanya menjadi peserta pasif, tetapi juga terlibat secara aktif dalam pembelajaran.

Secara keseluruhan, hasil studi literatur memperkuat argumen bahwa pendekatan bermain merupakan strategi yang sangat efektif dalam pembelajaran keterampilan dasar bola basket bagi pemula. Tidak hanya berdampak pada peningkatan teknis (*dribbling*, *passing*, *shooting*), tetapi juga pada aspek afektif seperti motivasi, rasa percaya diri, dan keterlibatan. Oleh karena itu, pendekatan ini sangat direkomendasikan untuk diterapkan oleh pelatih dan guru pendidikan jasmani dalam rangka menciptakan pembelajaran yang lebih bermakna, menyenangkan, dan berdampak jangka panjang bagi perkembangan pemain muda.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil studi literatur yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pendekatan bermain memiliki efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan keterampilan *dribbling*, *passing*, dan *shooting*, terutama bagi pemain pemula. Berbagai metode, seperti *dribble tag*, *zig-zag race*, *keep the ball*, *shoot the spot*, *target hoops*, serta suasana latihan yang menyenangkan dan tidak menekan, terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan teknik *dribbling*, *passing*, dan *shooting* pada pemula.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] Burhanuddin. (2023). Efektivitas Metode Kombinasi Permainan Target dalam Meningkatkan Keterampilan *Shooting* Bola Basket pada Siswa SMA. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(3).

- [2] Côté, J. L. (2012). ISSP position stand: To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 7-17.
- [3] FIBA. (2022). *Official Basketball Rules 2022*. swiss: International Basketball Federation.
- [4] Fitratullah. (2023). Penerapan Metode Pembelajaran Kooperatif dalam Meningkatkan Keterampilan *Passing* dan *Dribbling* dalam Bola Basket Kelas X SMAN 2 Soppeng. *Global Journal Sport Science*, 3(1).
- [5] Ford, P. R. (2010). An analysis of practice activities and instructional behaviour in professional youth soccer. *Journal of Sports Sciences*, 28(5), 483-495.
- [6] Hidayat, R. (2018). Pengaruh Pendekatan Bermain terhadap Motivasi dan Partisipasi Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 145-152.
- [7] Juniyanto, S. P. (2023). Pengaruh Latihan Speed dan Agility terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* Bola Basket pada Ekstrakurikuler Basket SMA Negeri 1 Talang Padang. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 11(1).
- [8] Lestari, N. (2021). Peningkatan Keterampilan *Shooting* Bola Basket Melalui Pendekatan Bermain pada Pemula. *Jurnal Aktivitas Jasmani Indonesia*, 70-78.
- [9] Light, R. L. (2013). *Game Sense: Pedagogy for Performance, Participation and Enjoyment*. england: Routledge.
- [10] Mullineaux, D. R. (2012). Coordination strategies in basketball *shooting*. *Sports Biomechanics*, 11(2), 165-178.
- [11] Nurbaas, T. T. (2021). Meningkatkan Keterampilan *Dribbling* Bola Basket Melalui Metode Bermain. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(1).
- [12] Pratama, A. &. (2019). Penggunaan Pendekatan Bermain untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* pada Permainan Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 97-105.
- [13] Rahmadani, R. e. (2021). Model Pembelajaran Bola Basket Berbasis Permainan untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing*. *Sportivo: Jurnal Penelitian Pendidikan Jasmani*, 7(2).
- [14] Setiawan, I. M. (2023). Media Pembelajaran Berbasis Video Tutorial Teknik Dasar *Dribbling* dan *Shooting* dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 11(2), 149–155.
- [15] Sumarno, T. (2020). Pengaruh Permainan *Dribble tag* terhadap Kemampuan *Dribbling* dalam Bola Basket. *Jurnal Aktivitas Jasmani*, 58-65.