

# **Pengaruh Pentingnya Latihan Fundamental Basket Terhadap Skill Bermain Student Athlete Perbaspa Klub**

**Rr. Nova Alena Dewanti**

Program Studi Sistem Informasi Universitas Nusantara PGRI Kediri

[novaalena42@gmail.com](mailto:novaalena42@gmail.com)

## **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh latihan fundamental bola basket terhadap peningkatan skill bermain student athlete Perbaspa Klub. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode observasi langsung, dokumentasi kegiatan latihan, dan studi pustaka. Data dikumpulkan melalui pengamatan proses latihan fundamental yang meliputi dribbling, passing, shooting, dan footwork yang dilakukan di lapangan latihan Perbaspa Klub. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan fundamental memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan teknis, koordinasi motorik, dan kestabilan gerak atlet. Latihan dribbling dan ball-handling meningkatkan kontrol bola, ritme, serta respons pemain. Passing dan shooting yang dilatih secara rutin membuat atlet lebih akurat dan percaya diri dalam situasi pertandingan. Sementara itu, footwork dan agility berkontribusi terhadap kelincahan, keseimbangan, dan perubahan arah cepat selama bermain. Temuan ini menegaskan bahwa fundamental merupakan komponen utama dalam membentuk kualitas permainan atlet muda, dan latihan yang dilakukan secara sistematis mampu meningkatkan performa bermain student athlete Perbaspa Klub.

**Kata Kunci:** fundamental basket, skill bermain, student athlete, Perbaspa Klub, latihan dasar.

## *Abstract*

*This study aims to identify and analyze the influence of basketball fundamental training on improving the playing skills of student athletes in Perbaspa Club. This research applies a qualitative approach using direct observation, training documentation, and literature study. Data were collected through observations of fundamental training activities, including dribbling, passing, shooting, and footwork, conducted at the Perbaspa Club training court. The results indicate that fundamental training has a significant impact on enhancing athletes' technical abilities, motor coordination, and movement stability. Dribbling and ball-handling exercises improve ball control, rhythm, and player responses. Consistent passing and shooting training increases accuracy and confidence during game situations. Meanwhile, footwork and agility drills contribute to better agility, balance, and quick directional changes. These findings show that fundamentals play a crucial role in shaping the performance quality of young athletes, and systematic training effectively enhances the overall playing skills of student athletes in Perbaspa Club.*

**Keywords:** basketball fundamentals, playing skills, student athlete, Perbaspa Club, basic training

## **PENDAHULUAN**

Perkembangan olahraga bola basket dalam beberapa tahun terakhir semakin pesat, terutama pada level pembinaan atlet muda di berbagai klub daerah. Sebagai salah satu cabang olahraga yang menuntut koordinasi, kecepatan, dan keterampilan motorik yang tinggi, penguasaan fundamental menjadi aspek penting yang menentukan kualitas permainan seorang atlet. Fenomena ini terlihat jelas pada proses latihan di Perbaspa Klub, di mana sejumlah *student athlete* menunjukkan variasi

kemampuan teknik dasar seperti dribble, passing, shooting, dan footwork. Dalam observasi langsung pada sesi latihan, terlihat penguasaan bola saat dribbling dan gerakan kombinasi dengan kaki yang kurang kuat, serta beberapa tembakan yang kurang stabil. Pengamatan langsung pada sesi latihan menegaskan bahwa kualitas latihan fundamental memiliki pengaruh yang kuat terhadap performa bermain atlet muda.

Seiring meningkatnya kesadaran pelatih mengenai pentingnya latihan dasar, penelitian ini hadir untuk menganalisis, mengetahui, dan menjelaskan secara mendalam bagaimana latihan fundamental mempengaruhi skill bermain *student athlete* Perbaspa Klub. Tujuan ini penting, mengingat banyak atlet muda cenderung melompat ke teknik lanjutan sebelum benar-benar menguasai dasar permainan. Padahal, teknik dasar merupakan pondasi dari seluruh aspek keterampilan bola basket. Dengan memahami sejauh mana latihan fundamental berpengaruh pada performa bermain atlet, pelatih dan pengelola klub dapat menyusun program latihan yang lebih efektif serta sesuai kebutuhan atlet.

Fundamental bola basket seperti dribbling, passing, shooting, dan footwork merupakan keterampilan dasar yang harus benar-benar dikuasai atlet sebelum memasuki teknik lanjutan. Latihan ball-handling yang dilakukan secara teratur terbukti dapat meningkatkan koordinasi, kontrol bola, serta kesiapan pemain dalam menghadapi situasi pertandingan. Setiawan (2016) menjelaskan bahwa latihan ball-handling memperkuat kemampuan pemain dalam mengatur ritme dan stabilitas dribble. Temuan lain dari Artanty dan Kusumasantosa (2022) juga menunjukkan bahwa pengulangan gerakan melalui latihan rutin dapat membuat teknik dasar pemain menjadi lebih efisien dan konsisten. Secara teori, fundamental yang kuat menjadi fondasi utama dalam membentuk kualitas permainan atlet.

Berbagai penelitian sebelumnya menegaskan pentingnya fundamental dalam

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian **kualitatif** karena penelitian ini berfokus pada pemahaman mendalam mengenai bagaimana latihan fundamental basket berpengaruh terhadap skill bermain para *student athlete* di klub Perbaspa. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti menggali pengalaman, persepsi, dan proses latihan atlet secara langsung melalui data alami lapangan. Pemilihan pendekatan ini juga relevan dengan teknik pengambilan sampel berbasis purposive dan snowball yang umum digunakan dalam penelitian kualitatif (Lenaini, 2020).

meningkatkan keterampilan bermain. Setiawan (2016) menemukan bahwa latihan ball-handling secara rutin memberikan peningkatan signifikan pada kemampuan menggiring bola. Artanty dan Kusumasantosa (2022) juga melaporkan bahwa latihan intensif membuat pemain lebih stabil dan terampil dalam dribble. Penelitian dari Mahardhika (2018) menambahkan bahwa metode latihan yang tepat, ditambah kemampuan motorik, ikut memengaruhi kualitas teknik dasar atlet. Sementara itu, Juniyanto dkk. (2022) membuktikan bahwa latihan speed dan agility berkontribusi besar terhadap peningkatan kemampuan dribbling pemain atlet muda. Secara keseluruhan, penelitian-penelitian tersebut memperlihatkan bahwa latihan fundamental sangat berpengaruh terhadap peningkatan skill bermain atlet muda.

Penelitian ini memiliki pembaruan yang membedakannya dari penelitian sebelumnya. Fokus utama penelitian ini adalah *student athlete* Perbaspa Klub yang memiliki karakteristik latihan berbeda dari siswa sekolah atau atlet akademi. Proses latihan di klub umumnya lebih fleksibel, menyesuaikan jadwal kompetisi dan kebutuhan pembinaan. Selain itu, penelitian ini tidak hanya melihat peningkatan teknik dasar, tetapi juga memperhatikan bagaimana fundamental berkontribusi pada performa bermain secara keseluruhan, mulai dari pengambilan keputusan, kepercayaan diri, hingga stabilitas gerak. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan memberikan pandangan baru mengenai pentingnya fundamental dalam pembinaan atlet muda, khususnya di lingkungan klub.

Sumber penelitian terdiri dari lokasi tempat latihan berlangsung yang relevan dengan objek penelitian. Sumber lapangan mencakup alamat tempat latihan seperti jalan, desa, dan kecamatan lokasi klub Perbaspa beroperasi. Data penelitian mencakup dokumentasi terkait latihan fundamental basket. Data ini menjadi dasar untuk memahami bagaimana proses latihan direkam, ditampilkan, dan dialami oleh para *student athlete*.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi aktivitas latihan di lapangan, observasi langsung terhadap proses latihan, serta studi pustaka terkait teori fundamental basket dan perkembangan keterampilan atlet. Seluruh teknik pengumpulan ini digunakan untuk mendapatkan

gambaran yang menyeluruh mengenai proses pembentukan skill pemain.

Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kualitatif dengan pendekatan naratif untuk menggambarkan proses latihan dan dampaknya terhadap keterampilan bermain. Analisis ini dibantu dengan teknik snowball sampling dalam penentuan informan tambahan, sehingga peneliti dapat memperluas akses terhadap pemain atau pihak terkait lainnya melalui rujukan dari informan awal. Penggunaan teknik snowball sangat relevan dalam penelitian kualitatif lapangan karena memudahkan peneliti menemukan subjek yang memiliki keterkaitan kuat dengan fokus penelitian (Nurdiani, 2014).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diperoleh melalui observasi langsung pada sesi latihan *student athlete* Perbaspa Klub, dokumentasi kegiatan, serta penelaahan teori mengenai fundamental bola basket. Berdasarkan pengamatan di lapangan, ditemukan bahwa latihan fundamental yang meliputi **dribbling, passing, shooting, dan footwork** memberikan dampak nyata terhadap peningkatan keterampilan bermain para atlet muda. Penelitian dilakukan di **lapangan latihan Perbaspa Klub** yang berlokasi di Jalan Letjen Sutoyo, Tarunsakti, Pare, Kec. Pare, Kab. Kediri dengan kondisi lapangan outdoor dan tribun sederhana. Lokasi ini merupakan tempat latihan rutin para *student athlete* sehingga memberikan gambaran nyata mengenai proses pembinaan di klub.

#### A. Hasil Observasi Dribbling

Pada sesi latihan dribbling yang diamati secara langsung di lapangan Perbaspa Klub, para atlet melakukan latihan dribbling dengan variasi gerakan :

- Low Dribble dan High Dribble.
- Dribble sambil bergerak maju dan lari.
- Dribble kombinasi dengan footwork.



**Gambar 1. Latihan dribbling student athlete Perbaspa Klub**

Pada dokumentasi terlihat beberapa atlet melakukan dribbling dengan posisi lutut diteukuk dan pandangan ke depan, menunjukkan proses pembentukan kontrol bola dan koordinasi yang baik. Namun, masih ditemukan beberapa atlet yang memantulkan bola terlalu tinggi, sehingga ritme dribble belum stabil.

#### B. Hasil Observasi Passing

Pengamatan menunjukkan bahwa latihan passing dilakukan dalam bentuk:

- Chest pass berpasangan.
- Bounce pass berpasangan.
- Passing sambil lari.



**Gambar 2. Latihan Passing**

Sebagian atlet sudah menunjukkan teknik yang baik dengan posisi siku rapat dan tenaga yang stabil. Namun beberapa atlet muda masih

melepaskan passing dengan kekuatan yang tidak konsisten sehingga arah bola kurang akurat.

### C. Hasil Observasi Shooting

Latihan shooting dilakukan dari jarak dekat dan menengah. Hasil pengamatan menunjukkan:

- Atlet dengan fundamental baik mampu melakukan follow-through dengan benar.
- Terdapat beberapa atlet yang masih kesulitan menjaga keseimbangan tubuh saat menembak.
- Konsistensi release point belum stabil pada sebagian besar pemain muda.



Gambar 3. Latihan Shooting

### D. Hasil Observasi

#### Footwork dan Agility

Dokumentasi menunjukkan para atlet berlatih footwork seperti:

- Pivot
- Jab step
- Slide lateral
- Quick change direction



Gambar 4.1 Latihan footwork pivot



Gambar 4.2 Latihan agility dengan melewati cone sebagai rintangan

Dalam foto terlihat atlet sedang melakukan perubahan arah cepat, hal ini merupakan bagian dari latihan agility yang sangat penting untuk membantu penguasaan dribble.

## PEMBAHASAN

Bagian ini menghubungkan hasil temuan di lapangan dengan teori dan penelitian sebelumnya.

#### A. Pengaruh Latihan Dribbling terhadap Skill Bermain

Hasil observasi menunjukkan bahwa latihan ball-handling yang dilakukan secara rutin membantu atlet meningkatkan kontrol bola, ritme dribble, serta kecepatan perpindahan arah. Temuan ini sejalan dengan penelitian Setiawan (2016) yang menyatakan bahwa latihan ball-handling secara intensif memperkuat kemampuan mengatur ritme dan stabilitas dribble.

Foto dokumentasi memperlihatkan bagaimana atlet Perbaspa berlatih dalam kondisi yang sistematis, dengan pengulangan gerakan yang cukup tinggi. Hal ini sesuai dengan temuan Artanty & Kusumasantosa (2022) bahwa repetisi latihan membuat teknik pemain menjadi lebih efisien dan stabil.

#### B. Kontribusi Latihan Passing dan Shooting terhadap Performa

Passing dan shooting merupakan bagian penting fundamental basket. Hasil penelitian di lapangan menunjukkan bahwa:

- Passing yang baik mempercepat aliran bola dan memudahkan tim menjalankan pola permainan.
- Shooting yang stabil meningkatkan kepercayaan diri pemain di pertandingan.

Mahardhika (2018) menegaskan bahwa penguasaan fundamental sangat dipengaruhi metode latihan yang tepat dan kemampuan motorik atlet. Hal ini terbukti dalam latihan di Perbaspa, di mana atlet yang sering berlatih teknik dasar tampak lebih percaya diri ketika melakukan passing maupun shooting.

### **C. Footwork, Speed, dan Agility sebagai Pendukung Skill Bermain**

Latihan speed dan agility yang dilakukan pada sesi latihan Perbaspa membantu atlet meningkatkan kelincahan, ketepatan perpindahan posisi, serta akselerasi dalam permainan. Dokumentasi foto menunjukkan atlet melakukan perubahan arah cepat, yang sangat sesuai dengan penelitian Juniyanto dkk. (2022) bahwa latihan agility memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan dribbling dan gerak permainan bola basket.

### **D. Dampak Fundamental terhadap Pengambilan Keputusan dan Performa Keseluruhan**

Selain peningkatan teknik, penelitian ini menemukan bahwa:

- Atlet dengan fundamental kuat lebih cepat mengambil keputusan saat membawa bola.
- Pemain mampu membaca situasi permainan lebih baik.
- Kepercayaan diri meningkat karena penguasaan teknik dasar yang lebih stabil.

Temuan ini menunjukkan bahwa fundamental tidak hanya memengaruhi kualitas teknik, tetapi juga memengaruhi aspek psikologis dan kognitif pemain muda.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil observasi, dokumentasi, dan analisis kualitatif yang dilakukan di lapangan latihan Perbaspa Klub, dapat disimpulkan bahwa latihan fundamental basket memiliki pengaruh

yang kuat terhadap peningkatan skill bermain student athlete. Penguasaan teknik dasar seperti dribbling, passing, shooting, dan footwork terbukti memberikan kontribusi nyata dalam membentuk performa permainan atlet, baik dari aspek teknis, motorik, maupun kesiapan mental dalam menghadapi situasi pertandingan.

Latihan ball-handling yang dilakukan secara rutin meningkatkan stabilitas dribble, kontrol bola, serta koordinasi gerak pemain. Latihan passing dan shooting membantu memperbaiki akurasi, kekuatan, dan konsistensi gerak tembakan. Sedangkan latihan footwork dan agility memperkuat kelincahan, keseimbangan, dan kemampuan pemain dalam melakukan perubahan arah dengan cepat. Temuan-temuan tersebut selaras dengan teori dan penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa fundamental merupakan fondasi utama dalam pembinaan atlet muda.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa student athlete Perbaspa Klub yang menjalani latihan fundamental secara sistematis memiliki perkembangan skill yang lebih baik dan lebih stabil dibandingkan atlet yang belum menguasai teknik dasar secara menyeluruh. Dengan demikian, fundamental basket memiliki peran penting dalam membentuk kualitas permainan atlet muda.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dibahas, beberapa saran dapat diajukan sebagai berikut:

#### **1. Bagi Pelatih Perbaspa Klub:**

Disarankan untuk terus mempertahankan dan mengembangkan program latihan fundamental secara rutin dan terstruktur. Penguatan teknik dasar harus diberikan porsi yang cukup sebelum atlet mempelajari teknik lanjutan.

#### **2. Bagi Student Athlete:**

Untuk para *student athlete* meskipun latihan fundamental sangat penting, diharapkan untuk tidak lupa dengan kewajiban utama mereka sebagai seorang pelajar. Dimana latihan basket dan akademik mereka harus seimbang.

#### **3. Bagi Klub atau Pengelola Pembinaan Atlet:**

Klub dapat menyediakan fasilitas pendukung seperti alat latihan agility, cone, dan bola cadangan

untuk meningkatkan variasi latihan. Pendokumentasian latihan juga penting sebagai bahan evaluasi berkelanjutan.

#### 4. Bagi Penelitian Selanjutnya:

Penelitian berikutnya dapat mengeksplorasi faktor lain seperti mental, motivasi, atau gaya kepelatihan yang turut memengaruhi perkembangan kemampuan fundamental atlet. Penelitian kuantitatif juga dapat dilakukan untuk mengukur peningkatan keterampilan secara lebih terukur.

### DAFTAR PUSTAKA

Artanty, A., & Kusumasantosa, G. C. (2022). Pengaruh Latihan Ballhandling dan

Massed Practice terhadap Keterampilan Menggiring dalam Permainan Bola Basket. *Citius: Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, 3(2), 78–86.

<https://journal.unugiri.ac.id/index.php/citius/article/view/288>

Juniyanto, S., Priyono, D., Kurniawan, C., & Tarigan, H. (2022). Pengaruh Latihan

Speed dan Agility terhadap Keterampilan Dribbling Bola Basket pada Ekstrakurikuler Basket SMA. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 6(1), 12–20.

<https://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIP/article/view/4033>

Mahardhika, D. B. (2018). Pengaruh Metode Pembelajaran Latihan dan Motor

Educability terhadap Keterampilan Dribel Bola Basket. *JUDIKA: Jurnal Pendidikan Universitas Singaperbangsa Karawang*, 6(2), 45–52.

<https://journal.unsika.ac.id/index.php/judika/article/view/387>

Setiawan, F. (2016). Pengaruh Latihan Ballhandling terhadap Keterampilan

Menggiring Bola dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(2), 312–317.

<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/19696>

Lenaini, I. (2020). *Teknik Pengambilan Sampel Purposive dan Snowball Sampling*.

Historis: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah. <https://journal.ummat.ac.id/index.php/historis/article/view/4075>

Nurdiani, N. (2014). *Teknik Snowball Sampling dalam Penelitian Lapangan*.

ComTech: Computer, Mathematics and Engineering Applications. <https://journal.binus.ac.id/index.php/comtech/article/view/2427>