

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Rendahnya penguasaan teknik dasar dribble bola basket pada atlet pemula usia 13–15 tahun di Club Perbasi Sinjai. Hasil observasi dan wawancara dengan pelatih menunjukkan bahwa banyak atlet masih kesulitan mengendalikan bola, terutama dalam situasi permainan yang menekan. Salah satu penyebab utamanya adalah metode latihan yang monoton, terlalu fokus pada pengulangan teknik dasar tanpa variasi, serta minim integrasi dengan konteks permainan nyata. Akibatnya, banyak atlet merasa bosan, kurang termotivasi, dan tidak percaya diri saat bermain di pertandingan sesungguhnya. Hal ini memperlihatkan adanya kesenjangan antara pendekatan pelatihan yang diberikan dan kebutuhan perkembangan teknis serta psikologis atlet remaja.

Berdasarkan hasil penelitian kecil yang dilakukan oleh peneliti ditemukan bahwa sebagian besar atlet pemula pada kelompok usia ini mengalami kesulitan dalam menguasai teknik dasar dribble dengan baik. Diskusi dengan pakar pelatihan bola basket juga menunjukkan bahwa terdapat kesenjangan signifikan antara teknik yang diajarkan oleh pelatih dengan kemampuan teknis yang diharapkan pada atlet pemula. Hal ini menunjukkan adanya gap antara teori dan praktik, yang menyebabkan atlet kesulitan untuk mengembangkan kemampuan teknik dasar mereka secara optimal. Penelitian oleh (Nickevin, 2021) menunjukkan bahwa sebagian besar atlet pemula mengalami kesalahan teknik dasar yang berulang, yang mempengaruhi kinerja mereka dalam pertandingan. Diskusi dengan para pakar pelatihan bola basket juga mengungkapkan bahwa model latihan yang diterapkan pada umumnya belum cukup spesifik dan sistematis dalam mengajarkan teknik dasar, terutama dribble, kepada atlet pada kelompok usia ini. Hal ini memperlihatkan adanya gap antara teori pelatihan dan realitas yang dihadapi oleh atlet pemula.

Pada usia 13 hingga 15 tahun, atlet muda berada pada fase transisi dari tahap pemula ke tingkat lanjutan dalam olahraga, termasuk dalam bola basket. Pada tahap ini, atlet harus sudah menguasai teknik-teknik dasar, salah satunya adalah dribble,

agar dapat berkembang ke level yang lebih tinggi. Namun, hasil observasi awal menunjukkan bahwa banyak atlet pemula di klub Perbasi Sinjai yang masih mengalami kesulitan dalam menguasai teknik dribble yang benar. Ketidakmampuan dalam mengontrol bola dengan baik dan kurangnya fleksibilitas dalam situasi permainan menjadi hambatan yang signifikan bagi mereka.

Beberapa kemungkinan penyebab dari permasalahan ini adalah kurangnya perhatian terhadap metode latihan yang efektif, keterbatasan sarana dan prasarana latihan, serta kurangnya pengalaman dan pemahaman pelatih dalam menyampaikan teknik dasar kepada atlet pemula. Selain itu, faktor motivasi dan minat atlet yang rendah, kurangnya jumlah pertandingan yang dapat memberikan pengalaman praktik langsung, serta komitmen yang belum optimal dari pihak club atau organisasi dalam mendukung perkembangan olahraga juga turut berkontribusi. Semua faktor ini menyebabkan atlet pemula kesulitan dalam mengembangkan kemampuan teknik dasar dribble secara maksimal.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih di klub Perbasi Sinjai, ditemukan bahwa masalah penguasaan teknik dribble pada atlet pemula sering kali disebabkan oleh kurangnya metode pelatihan yang terstruktur dan sesuai dengan kebutuhan fisik serta perkembangan keterampilan atlet pada usia tersebut. Pelatih mengungkapkan bahwa selama ini program latihan yang diterapkan di klub lebih mengarah pada latihan fisik umum, dengan sedikit penekanan pada pengembangan teknik dasar yang spesifik. Hal ini menyebabkan teknik dribble para atlet tidak berkembang dengan optimal. Beberapa atlet masih kesulitan dalam melaksanakan variasi dribble yang diperlukan, seperti dribble rendah, dribble dengan tangan non-dominan, atau dribble dalam situasi yang memerlukan perubahan arah secara cepat.

Selain itu, pelatih juga menyebutkan bahwa kurangnya pemahaman mengenai variasi latihan dribble menjadi faktor penghambat lainnya. Misalnya, latihan yang difokuskan hanya pada satu jenis dribble tertentu tanpa memperkenalkan variasi yang diperlukan untuk menghadapi berbagai kondisi permainan yang nyata. Padahal, kemampuan untuk menggiring bola dengan berbagai variasi teknik dribble sangat penting dalam pertandingan, terutama untuk menghadapi lawan yang memiliki kemampuan bertahan yang baik. Tanpa latihan

yang cukup beragam, para atlet muda akan kesulitan menyesuaikan diri dengan tuntutan permainan yang lebih kompleks.

Club Perbasi Sinjai merupakan salah satu klub olahraga yang fokus pada pengembangan atlet pemula, terutama dalam bola basket, dengan target usia 13-15 tahun. Namun, meskipun klub ini memiliki program latihan yang terstruktur, masih banyak atlet muda yang menghadapi kesulitan dalam menguasai teknik dasar, khususnya dalam hal dribble. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan, ditemukan bahwa latihan yang diberikan oleh pelatih sering kali bersifat repetitif dan terlalu terfokus pada pengulangan gerakan dasar tanpa adanya variasi yang dapat menstimulasi minat dan motivasi atlet. Banyak pemain merasa latihan yang monoton ini tidak memberikan tantangan yang cukup, sehingga mereka cepat merasa bosan dan kehilangan semangat untuk terus berlatih.

Di Club Basket Victoria Jakarta, program latihan mereka telah diorganisir dengan pendekatan yang lebih terpadu dan holistik. Salah satu kekuatan utama dalam program latihan mereka adalah integrasi teknik dribble dengan strategi permainan secara langsung. Para atlet di Club Victoria Jakarta tidak hanya berfokus pada penguasaan teknik dasar, tetapi juga pada penerapannya dalam konteks permainan yang dinamis dan penuh tekanan. Latihan di sana dirancang untuk mensimulasikan situasi pertandingan yang nyata, termasuk latihan melawan lawan yang aktif memberikan tekanan. Dalam setiap sesi, atlet dilatih untuk berpikir cepat dan menerapkan teknik dribble dalam situasi yang tidak terduga, mengasah ketangkasan serta kepercayaan diri mereka. Victoria Jakarta di ganti Victoria Basket Ball Berbeda dengan di Club Perbasi Sinjai, di mana banyak atlet pemula merasa kesulitan untuk mengaplikasikan teknik dribble mereka dalam pertandingan yang sebenarnya, Club Victoria Jakarta menekankan pentingnya latihan yang melibatkan penguasaan teknik dalam konteks permainan penuh. Sebagai contoh, mereka sering menggunakan permainan kecil (small-sided games) untuk menumbuhkan kemampuan atlet dalam menghadapi tekanan nyata di lapangan. Dengan cara ini, atlet tidak hanya berlatih teknik, tetapi juga belajar untuk mengambil keputusan yang tepat di bawah tekanan. Selain itu, pelatih di Club Victoria Jakarta secara rutin melakukan evaluasi individu terhadap kemampuan dribble atlet, memberikan umpan balik yang konstruktif dalam konteks strategi permainan mereka. Hal ini

bertujuan untuk memperbaiki kelemahan dan meningkatkan kepercayaan diri atlet saat menghadapi lawan yang menekan, mengarah pada perkembangan yang lebih matang baik dalam teknik maupun taktik. Pendekatan yang lebih menyeluruh ini menjadikan para atlet lebih siap menghadapi pertandingan yang sesungguhnya. Kesimpulannya, sementara Club Perbasi Sinjai masih berfokus pada teknik dasar tanpa cukup menekankan konteks permainan yang dinamis, Club Victoria Jakarta telah berhasil mengintegrasikan teknik dengan strategi permainan yang lebih kompleks, memberikan atlet pengalaman yang lebih relevan dengan tantangan yang mereka hadapi di lapangan.

Selain itu, banyak atlet pemula di **Club Perbasi Sinjai** yang belum sepenuhnya memahami pentingnya mengintegrasikan teknik dribble dengan strategi permainan yang lebih dinamis. Dalam banyak latihan, para pemain hanya berfokus pada penguasaan gerakan dribble tanpa latihan dalam konteks permainan yang sesungguhnya. Hal ini membuat mereka kesulitan saat harus menghadapi lawan yang memberikan tekanan, terutama dalam situasi pertandingan yang nyata. Banyak atlet merasa tidak percaya diri dalam mengaplikasikan teknik dribble mereka ketika berada di lapangan, karena latihan yang dilakukan tidak cukup menyiapkan mereka untuk menghadapi tekanan dari lawan atau situasi permainan yang cepat berubah.

Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk merancang model latihan yang lebih variatif dan disesuaikan dengan perkembangan fisik dan psikologis pemain. Latihan yang lebih interaktif dan menyenangkan perlu diperkenalkan untuk membantu atlet menguasai dribble dengan lebih efektif. Dengan model latihan yang melibatkan elemen permainan nyata, atlet dapat belajar untuk lebih cepat beradaptasi dengan situasi pertandingan, mengembangkan kelincahan, kontrol bola, serta meningkatkan kemampuan mereka untuk membuat keputusan yang tepat di lapangan. Model latihan yang disesuaikan dengan kemampuan atlet akan membantu mereka merasa lebih percaya diri dan termotivasi dalam menguasai teknik dasar dribble, yang pada akhirnya akan memperbaiki performa mereka dalam pertandingan sesungguhnya.

Penelitian tentang Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Dribble Bola Basket pada Atlet Pemula Usia 13-15 memiliki kelebihan dibandingkan

penelitian sebelumnya, yaitu pendekatan yang lebih holistik dengan mengintegrasikan teknik dasar dengan konteks permainan yang nyata. Pendekatan ini memungkinkan atlet untuk tidak hanya menguasai gerakan dasar, tetapi juga belajar bagaimana menerapkan teknik tersebut di bawah tekanan dalam situasi permainan. Selain itu, penelitian ini menekankan evaluasi individu dan umpan balik berkala yang dapat meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan atlet. Namun, penelitian sebelumnya yang hanya berfokus pada penguasaan teknik dasar tanpa mempertimbangkan konteks permainan seringkali mengabaikan aspek penting seperti pengambilan keputusan di lapangan, kepercayaan diri, dan kesiapan atlet menghadapi tekanan dari lawan. Kekurangan lain dari penelitian sebelumnya adalah kurangnya penggunaan simulasi permainan yang relevan dan pendekatan yang mungkin lebih terfokus pada teknik individual daripada pengembangan kemampuan tim dan pengelolaan situasi pertandingan yang dinamis. Penelitian ini, dengan fokusnya pada integrasi teknik dan taktik, memberikan solusi yang lebih komprehensif untuk mengatasi masalah tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan yang dapat membantu atlet pemula di Perbasi Sinjai menguasai teknik dasar dribble secara lebih efektif. Melalui pengembangan model ini, diharapkan atlet dapat memahami variasi teknik dribble dan mampu mengimplementasikannya dalam permainan. Model latihan yang akan dikembangkan akan berfokus pada latihan yang tidak hanya mengandalkan pengulangan teknik, tetapi juga mengintegrasikan latihan yang kontekstual dengan situasi pertandingan, seperti dribble dalam tekanan, perubahan arah secara mendadak, dan dribble dengan tangan non-dominan.

Selain itu, model latihan ini juga harus dapat meningkatkan pemahaman atlet mengenai pentingnya teknik dasar dalam permainan bola basket. Pelatih akan diberikan panduan yang jelas untuk merancang latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet, terutama untuk meningkatkan kemampuan dribble mereka. Dengan adanya variasi dalam latihan, para atlet tidak hanya akan lebih tertantang untuk berkembang, tetapi juga akan lebih menikmati proses latihan yang mereka jalani.

Untuk mengatasi permasalahan ini, diperlukan pengembangan model latihan yang tepat guna meningkatkan kemampuan teknik dasar dribble pada atlet

pemula usia 13-15 tahun. Model latihan ini diharapkan dapat memberikan metode latihan yang lebih terstruktur dan efektif, disesuaikan dengan kebutuhan atlet pada kelompok usia tersebut, serta dapat mengoptimalkan peran pelatih dan sarana yang tersedia untuk menunjang proses latihan. Dengan pengembangan model latihan yang lebih baik, diharapkan atlet pemula dapat meningkatkan keterampilan dribble mereka dan mempersiapkan mereka untuk tantangan yang lebih besar dalam kompetisi bola basket di masa depan.

Penerapan model latihan ini tidak hanya akan memberikan dampak positif pada keterampilan dribble atlet, tetapi juga pada perkembangan mereka secara keseluruhan dalam permainan bola basket. Diharapkan, melalui model latihan yang terstruktur dan tepat sasaran, atlet pemula di klub Perbasi Sinjai akan dapat menguasai keterampilan dasar dribble dengan lebih baik. Sehingga, pada akhirnya, klub ini dapat menghasilkan atlet yang lebih terampil dan siap bersaing di tingkat yang lebih tinggi, serta memperkuat fondasi pembinaan atlet muda dalam olahraga bola basket di Indonesia.

Secara keseluruhan, penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi dalam pengembangan pelatihan olahraga, khususnya bola basket, dengan fokus pada teknik dasar dribble. Dengan adanya model latihan yang lebih efisien dan efektif, diharapkan penelitian ini dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan kualitas latihan di klub-klub bola basket lainnya, serta menciptakan pembinaan atlet muda yang lebih berkualitas dan siap menghadapi tantangan di tingkat yang lebih tinggi.

Tabel 1. 1 Model latihan sebelumnya dan model latihan yang dikembangkan

Model Latihan Sebelumnya	Model Latihan yang Dikembangkan (Penelitian Ini)
Latihan dribble statis dan pengulangan gerakan dasar	Berjalan dengan Cone (kontrol dribble rendah satu tangan)
Zig-zag biasa tanpa variasi kecepatan	Shuttle Run Dribble (dribble cepat bolak-balik dengan satu tangan)

Latihan berpasangan statis	Menyusun Gelas Menara (dribble cepat + koordinasi tangan-mata)
Tidak ada permainan berbasis warna	Mencari Cone (dribble cepat + respons visual terhadap warna cone)
Dribble biasa lintasan lurus	Up and Down Cone (dribble sambil menjatuhkan dan menegakkan cone)
Tidak ada konsep kompetisi ringan	Tic Tac Toe Cone (dribble kompetitif dengan strategi sederhana)
Latihan bebas tanpa respons bunyi	Matras Pluit I & II (dribble dengan reaksi terhadap pluit dan arah)
Tidak ada integrasi variasi tinggi-rendah dalam satu sesi	Peluit 1 dan 2 (latihan dribble rendah dan tinggi merespon peluit)
Latihan hanya fokus teknik satu jenis	Variasi Cone (gabungan dribble rendah, cepat, dan crossover)
Latihan kompetitif tidak tersedia	Rebutan Cone (dribble cepat dalam bentuk permainan eliminasi)
Tidak melatih koordinasi zig-zag sambil memegang objek	Estafet Cone Bola (dribble zig-zag sambil membawa cone ke teman)
Tidak melatih kondisi tekanan atau perubahan situasi	Semua model dirancang mensimulasikan tekanan permainan nyata

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini adalah untuk mengembangkan dan mengevaluasi efektivitas model latihan dribble bola basket untuk atlet pemula pada usia 13-15 tahun.

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pengembangan model latihan dribble bola basket untuk atlet pemula pada usia 13-15 tahun yang dapat meningkatkan keterampilan teknis pemain muda?
2. Bagaimana efektivitas model latihan dribble bola basket untuk atlet pemula dalam meningkatkan kemampuan dribble, kelincahan, dan motivasi pemain usia 13-15 tahun di Club Perbasi Sinjai?

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang peneliti kemukakan, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengembangkan model latihan dribble bola basket untuk atlet pemula yang dapat meningkatkan keterampilan teknis pemain usia 13-15 tahun, khususnya dalam hal kontrol bola, kelincahan, dan kecepatan reaksi.
2. Untuk mengevaluasi efektivitas model latihan dribble bola basket untuk atlet pemula dalam meningkatkan kemampuan dribble serta memotivasi pemain muda untuk berlatih lebih intensif dan bersemangat.

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Secara Teoritis

a. Para peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengetahuan tentang penerapan pendekatan untuk atlet pemula dalam pembelajaran keterampilan dasar olahraga pada usia remaja. Penelitian ini juga dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya yang membahas inovasi dalam metode latihan olahraga yang melibatkan elemen kompetitif dan menyenangkan

b. Pembaca

Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan baru mengenai pentingnya variasi dalam model latihan untuk meningkatkan motivasi dan keterampilan teknis pemain muda, serta memberikan dasar teori yang kuat untuk penerapan metode latihan untuk atlet pemula di klub-klub olahraga.

2. Secara Praktis

a. Bagi Atlet

Model latihan dribble untuk atlet pemula yang dikembangkan dapat memberikan pengalaman latihan yang lebih menarik dan menyenangkan, sehingga meningkatkan motivasi untuk berlatih secara konsisten. Pendekatan ini diharapkan dapat mempercepat penguasaan keterampilan dasar, seperti kontrol bola, kelincahan, dan kecepatan reaksi, yang penting dalam permainan bola basket.

b. Bagi Pelatih

Hasil penelitian ini menawarkan alternatif metode latihan yang efektif dan inovatif, yang dapat diterapkan untuk mengatasi kebosanan dalam latihan konvensional. Dengan menggunakan model latihan untuk atlet pemula, pelatih dapat menciptakan suasana latihan yang lebih dinamis dan kompetitif, serta meningkatkan keterampilan teknis dan mental pemain secara lebih holistik.

F. *State of The Art*

Model latihan untuk atlet pemula telah diterapkan dalam berbagai cabang olahraga untuk meningkatkan keterampilan teknis atlet dengan cara yang lebih menyenangkan dan efektif. Dalam bola basket, penelitian terkini menunjukkan bahwa pendekatan ini dapat memperbaiki koordinasi tangan-mata, kelincahan, dan kecepatan reaksi pemain muda. Berikut beberapa studi menekankan bahwa latihan untuk atlet pemula tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis, tetapi juga kemampuan untuk memahami taktik permainan dalam situasi yang lebih realistis.

Tabel 1. 2 *State of the art*

No.	Tahun	Penulis & Sumber	Pembahasan
1	2023	Johnson, D. & Smith, M. (Journal of Sports Education, 15(2), 101-110)	Penelitian ini mengkaji metode permainan dalam meningkatkan keterampilan dribble pada remaja usia 12-14 tahun, dengan fokus pada teknik dasar dan keterlibatan dalam

No.	Tahun	Penulis & Sumber	Pembahasan
			latihan untuk atlet pemula.
2	2022	Lee, S. (International Journal of Basketball, 10(4), 200-210)	Mengembangkan model latihan untuk atlet pemula untuk meningkatkan keterampilan motorik pada pemain basket pemula, khususnya dalam dribble dan kontrol bola pada usia 13-15.
3	2021	Anderson, L. et al. (Journal of Physical Education and Sports, 14(5), 300-310)	Penelitian ini mengeksplorasi efek latihan untuk atlet pemula pada peningkatan teknik dribble dan kelincahan pada pemain basket remaja, dengan variabel seperti usia dan jenis kelamin.
4	2020	Garcia, F. & Liu, X. (Journal of Coaching and Sports Science, 8(3), 115-123)	Model latihan yang menekankan pentingnya aspek kognitif dalam pengembangan keterampilan dribble melalui permainan simulasi dan pengulangan, relevan untuk pemain basket usia 13-15 tahun.
5	2019	Thompson, R. & Harris, M. (Sports Training Research, 22(1), 55-63)	Penelitian ini meneliti penggunaan latihan untuk atlet pemula untuk mengajarkan kontrol bola pada anak-anak usia 12-14 tahun, dengan fokus pada pengembangan keterampilan dribble yang efisien.
6	2018	Kumar, P. & Patel, N. (Asian Journal of Sports, 17(2), 130-140)	Analisis mengenai pengaruh latihan untuk atlet pemula terhadap peningkatan teknik dribble bola basket pada remaja usia 13-15 tahun. Fokus pada teknik-teknik

No.	Tahun	Penulis & Sumber	Pembahasan
			dasar yang relevan dengan permainan.
7	2017	Miller, J. & Thomas, K. (Journal of Basketball Training, 12(4), 80-88)	Menyajikan metode latihan untuk atlet pemula yang dapat meningkatkan keterampilan dribble, menggabungkan strategi fisik dan mental untuk atlet muda berusia 13-15 tahun.
8	2016	Scott, L. & Jordan, W. (Sports Psychology Journal, 14(1), 98-107)	Penelitian ini mengeksplorasi aspek psikologis yang mempengaruhi penguasaan teknik dribble bola basket pada remaja usia 13-15, dengan pendekatan untuk atlet pemula yang dapat meningkatkan konsentrasi dan keterampilan motorik.
9	2015	Robinson, T. & Mitchell, A. (Journal of Sports Science, 29(3), 204-211)	Penelitian ini menguji pengaruh latihan untuk atlet pemula terhadap pengembangan keterampilan dribble dan strategi permainan pada usia 13-15 tahun.
10	2014	Davis, R. & Walker, P. (Journal of Coaching and Athlete Development, 11(2), 70-80)	Fokus pada pengembangan model latihan untuk atlet pemula untuk meningkatkan kontrol bola dan kelincahan pada atlet basket usia 13-15 tahun, dengan tujuan meningkatkan efektivitas latihan dribble.

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada pengembangan **model latihan teknik dasar dribble bola basket yang berbasis permainan (game-based drills)** secara sistematis dan aplikatif untuk atlet pemula usia 13–15 tahun. Berbeda dengan

penelitian terdahulu yang cenderung hanya menekankan pada pengulangan teknik secara statis, model dalam penelitian ini dirancang melalui pendekatan ADDIE dan menyajikan 12 bentuk latihan variatif yang menyimulasikan kondisi pertandingan nyata. Latihan-latihan tersebut melibatkan aspek teknik, fisik, dan psikologis seperti kecepatan reaksi, pengambilan keputusan, serta motivasi atlet, sehingga memberikan pendekatan pelatihan yang lebih holistik dan menyenangkan bagi remaja.

Selain itu, kebaruan lain tampak pada **penyusunan produk akhir berupa panduan latihan yang dapat langsung diterapkan oleh pelatih di lapangan.** Panduan ini dilengkapi deskripsi teknis, aturan, instrumen evaluasi, dan skenario permainan yang sesuai dengan karakteristik usia remaja. Evaluasi yang dilakukan juga menggunakan pendekatan kuantitatif melalui pre-test dan post-test dengan hasil signifikan, membuktikan efektivitas model ini secara ilmiah. Dengan demikian, penelitian ini menghadirkan kontribusi baru tidak hanya dalam bentuk inovasi metode latihan, tetapi juga sebagai solusi praktis dalam pembinaan atlet muda di klub maupun sekolah.

