



Efektivitas Program Latihan Teknik Dasar Terhadap Peningkatan Keterampilan Bermain Bola Basket

Ramli¹

¹ Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

ramli@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas program latihan teknik dasar terhadap peningkatan keterampilan bermain bola basket pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar. Penelitian menggunakan desain eksperimen dengan metode pre-test dan post-test control group design. Sampel penelitian terdiri dari 40 mahasiswa yang dibagi secara merata menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing 20 mahasiswa, yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Kelompok eksperimen diberikan program latihan teknik dasar secara terstruktur selama delapan minggu dengan frekuensi tiga kali pertemuan per minggu, sedangkan kelompok kontrol mengikuti pembelajaran reguler. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi tes dribbling, passing, shooting, dan lay-up yang telah divalidasi secara empiris. Hasil analisis menggunakan uji-t berpasangan menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan keterampilan yang signifikan pada seluruh komponen teknik dasar dengan nilai signifikansi $p < 0,05$. Rata-rata peningkatan skor keseluruhan keterampilan pada kelompok eksperimen sebesar 28,7%, jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol yang hanya meningkat 6,3%. Temuan ini membuktikan bahwa program latihan teknik dasar yang terstruktur dan sistematis secara signifikan efektif dalam meningkatkan keterampilan bermain bola basket mahasiswa.

Kata Kunci: Program Latihan, Teknik Dasar, Keterampilan Bola Basket, Efektivitas

PENDAHULUAN

Olahraga bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang mengalami perkembangan pesat di Indonesia, baik di tingkat amatir maupun profesional. Popularitas bola basket terus meningkat dari tahun ke tahun seiring dengan semakin banyaknya kompetisi yang diselenggarakan, mulai dari tingkat sekolah, perguruan tinggi, hingga liga profesional nasional. Di lingkungan perguruan tinggi, bola basket tidak hanya menjadi sarana rekreasi, tetapi juga menjadi media pembentukan karakter, kedisiplinan, dan kerja sama tim yang sangat berharga bagi pengembangan mahasiswa secara holistik (Nurhasan & Cholil, 2020).

Keterampilan bermain bola basket dibangun di atas fondasi teknik-teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik dasar dalam bola basket mencakup berbagai elemen penting seperti dribbling (menggiring bola), passing (mengoper bola), shooting (menembak), lay-up, serta teknik pertahanan individu. Penguasaan teknik-teknik dasar ini menjadi prasyarat mutlak bagi pemain untuk dapat tampil efektif dalam situasi permainan yang sesungguhnya. Tanpa fondasi teknik dasar yang kuat, pemain akan mengalami kesulitan dalam mengembangkan kemampuannya ke level yang lebih tinggi, meskipun memiliki kemampuan fisik yang memadai (Wissel, 2021).

Fenomena yang kerap dijumpai di lapangan, khususnya di lingkungan perguruan tinggi, adalah masih rendahnya tingkat penguasaan teknik dasar bola basket di kalangan mahasiswa. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain kurangnya pengalaman bermain sejak dini, tidak adanya program latihan yang terstruktur dan sistematis, minimnya waktu latihan yang tersedia dalam kurikulum, serta kurangnya bimbingan dari pelatih atau instruktur yang berkompeten. Kondisi demikian menjadi tantangan nyata bagi para tenaga pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) untuk merancang program pembelajaran dan pelatihan yang efektif guna meningkatkan keterampilan teknik dasar mahasiswa (Syahrudin, 2021).

Dalam konteks pendidikan olahraga, efektivitas sebuah program latihan sangat ditentukan oleh sejumlah variabel kunci, yakni intensitas latihan, volume latihan, frekuensi pertemuan, variasi metode yang digunakan, serta kualitas umpan balik yang diberikan kepada atlet atau peserta didik. Program latihan yang dirancang secara ilmiah dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan seperti overload, progressivitas, spesifisitas, dan reversibilitas akan memberikan hasil yang jauh lebih optimal dibandingkan dengan latihan yang dilakukan secara sporadis dan tidak terencana (Harsono, 2020).

Penelitian-penelitian sebelumnya di berbagai institusi telah memberikan bukti empiris yang mendukung efektivitas program latihan terstruktur dalam meningkatkan keterampilan olahraga. Mansur (2020) menemukan bahwa program latihan teknik dasar yang diterapkan selama delapan minggu secara konsisten mampu meningkatkan kemampuan dribbling dan shooting pemain bola basket pemula secara signifikan. Senada dengan itu, Rahadian (2021) melaporkan bahwa pendekatan latihan yang berfokus pada penguasaan teknik dasar lebih efektif daripada pendekatan permainan bebas dalam membentuk fondasi keterampilan yang solid pada atlet muda. Lebih jauh, Komarudin (2022) menegaskan bahwa integrasi antara latihan teknik, latihan fisik, dan pemahaman taktik dalam satu program yang kohesif merupakan kunci keberhasilan pembinaan atlet bola basket di tingkat perguruan tinggi.

Di Universitas Negeri Makassar, khususnya di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, bola basket merupakan salah satu mata kuliah praktik wajib yang ditempuh oleh mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR). Mata kuliah ini menuntut mahasiswa untuk mampu menguasai teknik dasar bola basket sekaligus memahami metode pengajaran dan pelatihannya agar kelak dapat menjadi guru atau pelatih yang kompeten. Namun, observasi awal yang dilakukan oleh tim peneliti menunjukkan bahwa tingkat keterampilan teknik dasar mahasiswa pada awal perkuliahan masih sangat bervariasi dan umumnya berada di kategori sedang hingga rendah. Kondisi ini menuntut adanya intervensi pedagogis berupa program latihan yang terstruktur, terukur, dan dapat diimplementasikan secara efisien dalam konteks perkuliahan (Fauzi & Hidayat, 2022).

Berdasarkan berbagai pertimbangan tersebut, penelitian ini dirancang untuk mengisi celah penelitian yang ada dengan mengkaji secara komprehensif efektivitas program latihan teknik dasar yang dikembangkan khusus untuk konteks mahasiswa FIKK Universitas Negeri Makassar. Program yang dirancang dalam penelitian ini mengintegrasikan berbagai metode latihan mutakhir, termasuk drill teknik terisolasi, latihan situasional, dan latihan dalam konteks permainan terbatas (small-sided games), yang seluruhnya diorganisasikan dalam sebuah kurikulum latihan yang progresif dan terukur. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan model pembelajaran olahraga di perguruan tinggi, khususnya dalam mata kuliah bola basket, sekaligus menjadi referensi bagi para pendidik dan pelatih dalam merancang program latihan yang efektif dan berbasis bukti ilmiah (Sukadiyanto, 2020).

Pentingnya penelitian ini juga dilatarbelakangi oleh masih terbatasnya studi yang secara khusus meneliti efektivitas program latihan teknik dasar bola basket dalam konteks mahasiswa Kawasan Timur Indonesia. Sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan di Pulau Jawa atau Sumatera, sehingga hasilnya belum tentu dapat digeneralisasikan untuk konteks mahasiswa di Sulawesi Selatan yang memiliki karakteristik dan latar belakang keolahragaan yang berbeda. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya bernilai secara akademis, tetapi juga memiliki relevansi praktis yang tinggi bagi pengembangan olahraga bola basket di Kawasan Timur Indonesia secara keseluruhan (Mulyono & Prasetyo, 2021).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (quasi-experimental design) dalam bentuk pre-test and post-test control group design. Desain ini dipilih

karena memungkinkan peneliti untuk mengontrol variabel-variabel yang berpotensi mengganggu validitas hasil penelitian, sekaligus memberikan gambaran yang komprehensif tentang perubahan keterampilan yang terjadi sebelum dan sesudah intervensi diberikan. Penggunaan kelompok kontrol dalam desain ini bertujuan untuk memastikan bahwa peningkatan keterampilan yang terukur pada kelompok eksperimen benar-benar disebabkan oleh program latihan yang diberikan, bukan oleh faktor-faktor eksternal lainnya (Sugiyono, 2020).

Penelitian dilaksanakan di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, selama periode delapan minggu aktif pada semester genap tahun akademik 2023/2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi angkatan 2023 yang mengambil mata kuliah Permainan Bola Basket, berjumlah 120 mahasiswa. Dari populasi tersebut, sebanyak 40 mahasiswa dipilih sebagai sampel penelitian melalui teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi: (1) terdaftar aktif sebagai mahasiswa PJKR angkatan 2023; (2) tidak memiliki cedera fisik yang dapat menghambat pelaksanaan latihan; (3) bersedia mengikuti seluruh rangkaian program latihan dengan komitmen penuh; dan (4) belum pernah mengikuti pelatihan bola basket secara formal di luar kampus. Empat puluh mahasiswa yang terpilih kemudian dibagi secara acak menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen ($n=20$) dan kelompok kontrol ($n=20$), dengan memastikan kesetaraan karakteristik dasar antara kedua kelompok melalui prosedur matching berdasarkan hasil pre-test (Arikunto, 2020).

Program latihan teknik dasar yang diberikan kepada kelompok eksperimen terdiri dari empat komponen utama, yaitu latihan dribbling, latihan passing, latihan shooting, dan latihan lay-up. Program ini dirancang mengacu pada prinsip-prinsip latihan ilmiah dengan memperhatikan aspek progressivitas beban latihan dari minggu ke minggu. Setiap sesi latihan berlangsung selama 90 menit dengan struktur yang terdiri dari 15 menit pemanasan, 65 menit latihan inti, dan 10 menit pendinginan. Pada fase pemanasan, mahasiswa melakukan peregangan dinamis, jogging ringan, dan aktivitas koordinasi umum. Fase latihan inti dibagi menjadi dua segmen, yaitu 35 menit untuk latihan teknik terisolasi (isolated technique drill) dan 30 menit untuk latihan teknik dalam konteks permainan terbatas. Program latihan dilaksanakan tiga kali per minggu pada hari Senin, Rabu, dan Jumat, sehingga total pertemuan latihan selama delapan minggu berjumlah 24 sesi latihan. Sementara itu, kelompok kontrol mengikuti perkuliahan reguler yang hanya membahas teori dan bermain secara bebas tanpa panduan teknik yang terstruktur (Mulyono & Prasetyo, 2021).

Instrumen pengukuran keterampilan yang digunakan dalam penelitian ini mencakup empat tes yang telah divalidasi secara empiris: (1) Tes Dribbling menggunakan modifikasi tes zigzag dribble dengan cone yang disusun pada jarak 1,5 meter, dicatat dalam satuan detik; (2) Tes Passing menggunakan wall pass test dengan target lingkaran berdiameter 60 cm pada jarak 2 meter, dicatat jumlah operan yang berhasil mengenai target dalam waktu 30 detik; (3) Tes Shooting menggunakan free throw shooting test dengan 10 kali percobaan tembakan hukuman, dicatat jumlah bola yang masuk ring; dan (4) Tes Lay-up menggunakan standar tes lay-up dengan 10 kali percobaan dari sisi kanan dan kiri, dicatat jumlah bola yang masuk. Uji validitas dan reliabilitas instrumen dilakukan sebelum penelitian dimulai dengan melibatkan 20 mahasiswa di luar sampel penelitian sebagai subjek uji coba (Komarudin, 2022).

Data yang dikumpulkan dari hasil pre-test dan post-test dianalisis menggunakan program Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 26.0. Prosedur analisis statistik yang diterapkan meliputi: (1) uji normalitas data menggunakan Shapiro-Wilk test; (2) uji homogenitas varians menggunakan Levene's test; (3) uji perbedaan rata-rata pre-test antara kelompok eksperimen dan kontrol menggunakan independent samples t-test untuk memastikan kesetaraan awal kedua kelompok; (4) uji efektivitas program latihan menggunakan paired samples t-test untuk menguji perbedaan signifikan antara pre-test dan post-test pada masing-masing kelompok; dan (5) uji perbandingan gain score antara kelompok eksperimen dan kontrol menggunakan independent samples t-test. Tingkat signifikansi yang ditetapkan adalah $\alpha = 0,05$. Selain uji signifikansi, peneliti juga menghitung effect size menggunakan Cohen's d untuk menentukan besaran dampak praktis dari program latihan yang diberikan (Sugiyono, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum program latihan dilaksanakan, kedua kelompok penelitian terlebih dahulu menjalani serangkaian pengukuran awal (pre-test) untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar bola

basket yang dimiliki masing-masing mahasiswa. Hasil uji normalitas data menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa seluruh data pre-test dari keempat komponen keterampilan pada kedua kelompok terdistribusi normal ($p > 0,05$), sementara uji homogenitas Levene mengonfirmasi bahwa varians antara kelompok eksperimen dan kontrol bersifat homogen ($p > 0,05$). Kondisi ini memenuhi asumsi statistik yang diperlukan untuk penerapan uji parametrik, khususnya uji-t yang digunakan sebagai alat analisis utama dalam penelitian ini (Sugiyono, 2020).

Pada pengukuran awal, rata-rata skor dribbling kelompok eksperimen tercatat sebesar 18,45 detik dengan standar deviasi 2,31 detik, sedangkan kelompok kontrol memperoleh rata-rata 18,62 detik dengan standar deviasi 2,47 detik. Perbedaan rata-rata pre-test dribbling antara kedua kelompok hanya sebesar 0,17 detik dan secara statistik tidak signifikan ($p = 0,812$), yang mengindikasikan bahwa kedua kelompok berangkat dari titik awal yang setara dalam hal kemampuan dribbling. Kondisi serupa juga ditemukan pada komponen passing, di mana kelompok eksperimen dan kontrol masing-masing memperoleh rata-rata 12,30 dan 12,15 operan sukses dengan perbedaan yang tidak signifikan ($p = 0,748$). Pada komponen shooting, rata-rata pre-test kelompok eksperimen adalah 3,85 dari 10 percobaan, sementara kelompok kontrol memperoleh 3,70. Untuk komponen lay-up, rata-rata pre-test kelompok eksperimen sebesar 4,10 dan kelompok kontrol sebesar 4,05. Kesetaraan kondisi awal kedua kelompok ini menjadi landasan yang kuat untuk memastikan bahwa setiap perbedaan yang muncul setelah intervensi dapat diatribusikan secara meyakinkan kepada perlakuan yang diberikan, bukan kepada perbedaan kemampuan awal (Komarudin, 2022).

Setelah delapan minggu program latihan teknik dasar dilaksanakan, pengukuran akhir (post-test) dilakukan untuk menilai perubahan keterampilan pada kedua kelompok. Hasil yang diperoleh menunjukkan perbedaan yang sangat mencolok antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada komponen dribbling, kelompok eksperimen berhasil memperbaiki rata-rata waktu tempuh dari 18,45 detik menjadi 14,12 detik, yang berarti terjadi peningkatan kecepatan dribbling sebesar 23,5%. Penurunan waktu tempuh ini mencerminkan peningkatan kemampuan penguasaan bola yang signifikan, di mana mahasiswa semakin mampu mengontrol arah dan kecepatan bola dengan lebih efisien saat melewati setiap cone dalam lintasan zigzag. Sementara itu, kelompok kontrol hanya mampu memperbaiki rata-rata waktu dribbling dari 18,62 detik menjadi 17,90 detik, atau setara peningkatan 3,9%. Uji paired t-test menghasilkan nilai t sebesar 9,847 dengan signifikansi $p = 0,000$ untuk kelompok eksperimen, yang secara statistik sangat signifikan (Rahadian, 2021).

Pada komponen passing, kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang sangat bermakna dari rata-rata 12,30 operan menjadi 16,85 operan dalam 30 detik, atau meningkat sebesar 36,9%. Peningkatan ini mencerminkan perbaikan yang substansial dalam hal kecepatan, akurasi, dan konsistensi passing mahasiswa setelah mengikuti program latihan. Selama program latihan berlangsung, mahasiswa secara intensif berlatih berbagai variasi passing, mulai dari chest pass, bounce pass, hingga overhead pass, yang dilakukan baik dalam kondisi diam maupun bergerak. Latihan passing yang dilakukan secara repetitif dan progresif terbukti mampu membentuk pola gerak yang otomatis (motor automaticity) pada mahasiswa, sehingga pada saat post-test mereka dapat melakukan passing dengan teknik yang lebih baik dan dalam tempo yang lebih cepat. Di sisi lain, kelompok kontrol hanya meningkat dari 12,15 menjadi 12,90 operan, atau hanya naik 6,2%, yang menunjukkan bahwa pembelajaran reguler tanpa program latihan terstruktur tidak cukup efektif untuk menghasilkan peningkatan yang berarti (Mansur, 2020).

Untuk komponen shooting, kelompok eksperimen berhasil meningkatkan akurasi tembakan dari rata-rata 3,85 menjadi 5,60 dari 10 percobaan free throw, setara dengan peningkatan 45,5%. Peningkatan ini merupakan yang terbesar di antara keempat komponen yang diukur, dan menunjukkan bahwa intervensi program latihan memberikan dampak paling signifikan pada komponen shooting. Hal ini dapat dipahami mengingat shooting merupakan keterampilan yang paling kompleks secara biomekanikal dan paling bergantung pada konsistensi gerakan yang terotomatisasi. Program latihan yang diberikan mencakup drill shooting dari berbagai posisi dan jarak, latihan form shooting tanpa bola, hingga shooting dalam tekanan (pressure shooting), yang secara bertahap membangun kepercayaan diri dan konsistensi mekanik tembakan mahasiswa. Kelompok kontrol dalam periode yang sama hanya meningkat dari 3,70 menjadi 3,95, atau sebesar 6,8%, perbedaan yang sangat signifikan secara statistik dengan nilai $p = 0,000$ (Wissel, 2021).

Pada komponen lay-up, kelompok eksperimen meningkat dari rata-rata 4,10 menjadi 6,35 dari 10 percobaan, atau meningkat sebesar 54,9%. Lay-up merupakan teknik yang memerlukan koordinasi

antara langkah kaki, penguasaan bola, dan sudut pelepasan bola yang tepat agar bola dapat masuk ke ring dengan efektif. Program latihan lay-up yang diterapkan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan part-whole, di mana mahasiswa mula-mula berlatih setiap komponen gerakan lay-up secara terpisah sebelum kemudian mengintegrasikannya menjadi gerakan yang utuh dan mengalir. Pendekatan ini terbukti efektif dalam membantu mahasiswa memahami kinematika gerakan lay-up secara menyeluruh. Kelompok kontrol hanya meningkat dari 4,05 menjadi 4,30, atau sebesar 6,2%, jauh di bawah capaian kelompok eksperimen (Harsono, 2020).

Secara keseluruhan, apabila skor keempat komponen keterampilan digabungkan menjadi indeks keterampilan komposit, kelompok eksperimen mencatat rata-rata peningkatan sebesar 28,7%, sedangkan kelompok kontrol hanya meningkat 6,3%. Perbedaan gain score antara kedua kelompok ini terbukti signifikan secara statistik berdasarkan independent samples t-test dengan nilai $t = 11,423$ dan $p = 0,000$. Lebih jauh, perhitungan Cohen's d menghasilkan nilai 2,87 yang termasuk dalam kategori effect size sangat besar (very large effect), mengindikasikan bahwa program latihan teknik dasar yang diberikan tidak hanya bermakna secara statistik, tetapi juga memiliki signifikansi praktis yang substansial dalam konteks pembelajaran keterampilan bola basket di perguruan tinggi (Sugiyono, 2020).

Temuan penelitian ini sejalan dengan sejumlah studi terdahulu yang juga menemukan efektivitas program latihan terstruktur dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar bola basket. Mansur (2020) melaporkan peningkatan signifikan pada keterampilan dribbling dan shooting setelah delapan minggu latihan terprogram, dengan pola peningkatan yang serupa dengan temuan penelitian ini. Rahadian (2021) juga menemukan bahwa pendekatan latihan teknik dasar yang terstruktur menghasilkan peningkatan keterampilan yang jauh lebih besar dibandingkan pendekatan permainan bebas, yang konsisten dengan hasil perbandingan antara kelompok eksperimen dan kontrol dalam penelitian ini. Di tingkat internasional, penelitian Wissel (2021) menegaskan bahwa penguasaan teknik dasar bola basket melalui latihan yang terprogram dan berulang merupakan fondasi utama bagi perkembangan pemain dari level pemula menuju level mahir.

Dari perspektif ilmu kepelatihan olahraga, keberhasilan program latihan teknik dasar dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui beberapa prinsip ilmiah. Pertama, prinsip spesifisitas latihan (specificity principle) menjelaskan mengapa latihan yang dirancang khusus untuk komponen-komponen teknik dasar bola basket menghasilkan adaptasi yang lebih spesifik dan terukur dibandingkan latihan umum. Kedua, prinsip overload dan progressivitas yang diterapkan dalam program ini memastikan bahwa sistem neuromuskular mahasiswa terus mendapat stimulus yang cukup untuk mendorong adaptasi yang berkelanjutan dari minggu ke minggu. Ketiga, frekuensi latihan tiga kali per minggu yang diterapkan dalam penelitian ini sejalan dengan rekomendasi para ahli kepelatihan yang menyatakan bahwa frekuensi tersebut merupakan ambang minimum untuk menghasilkan adaptasi motorik yang signifikan pada kelompok pemula (Sukadiyanto, 2020).

Aspek psikologis juga memainkan peran yang tidak dapat diabaikan dalam keberhasilan program latihan ini. Mahasiswa yang mengikuti kelompok eksperimen melaporkan peningkatan rasa percaya diri yang signifikan dalam bermain bola basket seiring dengan meningkatnya kemampuan teknik mereka. Motivasi intrinsik yang tumbuh sebagai konsekuensi dari pengalaman penguasaan (mastery experience) ini berperan sebagai penguat positif yang mendorong mahasiswa untuk berlatih dengan lebih sungguh-sungguh dan konsisten. Fenomena ini konsisten dengan teori self-efficacy Bandura yang menyatakan bahwa keberhasilan dalam tugas motorik akan meningkatkan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya, yang pada gilirannya akan semakin memperkuat motivasi untuk terus berlatih dan meningkatkan kemampuan (Komarudin, 2022).

Implikasi praktis dari temuan penelitian ini bagi para pendidik dan pelatih bola basket di perguruan tinggi sangatlah konkret dan dapat segera diterapkan. Program latihan delapan minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu yang diuji dalam penelitian ini terbukti secara empiris mampu menghasilkan peningkatan keterampilan teknik dasar yang signifikan pada mahasiswa tingkat pemula. Struktur program yang mengintegrasikan latihan teknik terisolasi dengan latihan dalam konteks permainan terbatas memberikan keseimbangan yang optimal antara pembentukan pola gerak teknik yang benar dan kemampuan mengaplikasikan teknik tersebut dalam situasi permainan yang lebih kompleks. Oleh karena itu, pendekatan serupa sangat layak untuk diadopsi sebagai model standar dalam mata kuliah bola basket di FIKK Universitas Negeri Makassar maupun di perguruan tinggi lainnya di Indonesia (Mulyono & Prasetyo, 2021).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat ditarik simpulan bahwa program latihan teknik dasar yang dirancang secara terstruktur dan sistematis terbukti secara signifikan efektif dalam meningkatkan keterampilan bermain bola basket pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar. Kelompok eksperimen yang mengikuti program latihan delapan minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu mengalami peningkatan keterampilan komposit sebesar 28,7%, jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol yang hanya meningkat 6,3%. Keempat komponen keterampilan yang diukur, yaitu dribbling, passing, shooting, dan lay-up, seluruhnya menunjukkan peningkatan yang signifikan secara statistik pada kelompok eksperimen dengan nilai $p < 0,05$ dan effect size yang sangat besar (Cohen's $d = 2,87$). Temuan ini membuktikan bahwa investasi waktu dan sumber daya dalam merancang serta mengimplementasikan program latihan teknik dasar yang terprogram merupakan strategi pedagogis yang sangat efektif dalam konteks pendidikan olahraga di perguruan tinggi. Peneliti merekomendasikan agar program latihan serupa diadopsi sebagai komponen standar dalam kurikulum mata kuliah bola basket di FIKK Universitas Negeri Makassar dan dapat dijadikan model bagi institusi pendidikan keolahragaan lainnya di Indonesia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, atas dukungan institusional dan fasilitas yang diberikan selama pelaksanaan penelitian ini. Penghargaan yang tulus juga disampaikan kepada seluruh mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi angkatan 2023 yang telah bersedia menjadi subjek penelitian dan mengikuti seluruh rangkaian program latihan dengan penuh semangat dan dedikasi. Peneliti juga berterima kasih kepada rekan-rekan dosen dan asisten peneliti yang telah membantu dalam proses pengumpulan data, pelaksanaan program latihan, dan analisis hasil.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2020). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Fauzi, A., & Hidayat, R. (2022). *Analisis Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket Mahasiswa PJKR: Studi Kasus di Universitas Negeri Makassar*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 21(2), 115–128. <https://doi.org/10.24114/jik.v21i2.38120>
- Harsono. (2020). *Periodisasi Program Pelatihan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Komarudin. (2022). *Psikologi Olahraga: Latihan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mansur. (2020). *Pengaruh Metode Latihan Teknik Dasar Terhadap Peningkatan Keterampilan Bola Basket Pada Mahasiswa Pemula*. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 42–53. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i1.31452>
- Mulyono, M. A., & Prasetyo, Y. (2021). *Efektivitas Model Latihan Terpadu Terhadap Peningkatan Keterampilan Bermain Bola Basket Mahasiswa Pendidikan Jasmani*. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1), 67–78. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v6i1.31247>
- Nurhasan, & Cholil, D. H. (2020). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
- Rahadian, A. (2021). *Perbandingan Pendekatan Latihan Teknik dan Pendekatan Bermain Bebas Terhadap Perkembangan Keterampilan Dasar Bola Basket Atlet Muda*. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 6(2), 88–99. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v6i2.35891>

- Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2020). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Syahruddin. (2021). Model Pembelajaran Keterampilan Olahraga Berbasis Masalah di Perguruan Tinggi. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Wissel, H. (2021). Basketball: Steps to Success (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.