

Pelatihan Dasar Bola Basket Sebagai Alternatif Kegiatan Positif Pemuda Di Lingkungan Perumahan Graha Bangun Permai

Vigi Indah¹, Mical², M.Farid³

¹²Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

vigiindahps13@gmail.com^{1*}, michaelbkn641@gmail.com², faridaladib25502@gmail.com³

Kata Kunci:

pelatihan dasar, bola basket, pemuda, kegiatan positif, perumahan

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas pelatihan dasar bola basket sebagai alternatif kegiatan positif bagi pemuda di lingkungan Perumahan Graha Bangun Permai. Latar belakang kegiatan ini adalah minimnya aktivitas positif dan terarah yang tersedia bagi pemuda di wilayah tersebut, yang berpotensi menimbulkan perilaku menyimpang akibat kurangnya wadah penyaluran energi dan kreativitas. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif kualitatif dengan pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi selama kegiatan pelatihan berlangsung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan dasar bola basket mampu meningkatkan partisipasi aktif pemuda, memperkuat interaksi sosial, serta membentuk sikap disiplin dan tanggung jawab. Kegiatan ini juga mendapat respons positif dari masyarakat sekitar dan dipandang mampu menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan produktif. Dengan demikian, pelatihan dasar bola basket dapat dijadikan alternatif strategis dalam upaya pembinaan karakter pemuda dan pengembangan potensi mereka di lingkungan perumahan.

Key Word:

basic training, basketball, youth, positive activities, residential area

Abstrack

This study aims to examine the effectiveness of basic basketball training as an alternative positive activity for youths in the Graha Bangun Permai residential area. The background of this initiative stems from the lack of structured and constructive activities available for young people in the neighborhood, which may lead to negative behaviors due to the absence of healthy outlets for their energy and creativity. The research employs a qualitative descriptive approach, collecting data through observation, interviews, and documentation during the training sessions. The findings indicate that basic basketball training successfully increases youth participation, strengthens social interactions, and fosters values such as discipline and responsibility. The program also received positive feedback from the local community and is viewed as a valuable effort in promoting a healthier and more productive environment. Therefore, basic basketball training can serve as a strategic alternative in youth character development and community engagement within residential areas.

Copyright © 2025 Vigi Indah¹, Mical²,
M.Farid³

This work is licensed under a Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

PENDAHULUAN

Pemuda merupakan kelompok strategis dalam pembangunan masyarakat, karena berada pada fase usia produktif dengan energi dan potensi yang tinggi. Namun, potensi tersebut sering kali tidak diarahkan secara optimal, terutama di lingkungan permukiman yang minim aktivitas kolektif dan fasilitas pembinaan. Tanpa wadah yang tepat, tidak jarang pemuda justru terjerumus ke dalam perilaku menyimpang akibat kurangnya aktivitas positif. Kondisi ini juga dirasakan di lingkungan Perumahan Graha Bangun Permai, sebuah kawasan permukiman yang cukup padat namun belum memiliki program khusus yang mengakomodasi kebutuhan pengembangan pemuda. Meski terdapat potensi besar dalam hal minat dan jumlah pemuda, belum tersedia kegiatan terstruktur yang dapat menjadi media penyaluran bakat, minat, maupun penguatan karakter mereka.

Olahraga merupakan salah satu bentuk kegiatan positif yang efektif dalam membentuk kepribadian, memperkuat daya tahan fisik, serta mendorong interaksi sosial yang sehat. Kegiatan

olahraga juga dapat meminimalisasi keterlibatan pemuda dalam aktivitas negatif dengan menyibukkan mereka dalam kegiatan yang membangun. Salah satu cabang olahraga yang memiliki banyak penggemar di kalangan remaja dan pemuda adalah bola basket. Bola basket tidak hanya melatih keterampilan fisik, tetapi juga menumbuhkan nilai-nilai seperti kedisiplinan, kerja sama tim, sportivitas, serta kemampuan mengambil keputusan dalam situasi yang dinamis. Dengan sistem pelatihan yang baik, olahraga ini dapat menjadi media pendidikan karakter yang menyenangkan dan efektif bagi pemuda.

Sayangnya, potensi ini belum banyak dimanfaatkan secara maksimal, khususnya di kawasan pemukiman seperti Graha Bangun Permai. Tidak adanya pelatih, struktur kegiatan, maupun dukungan komunitas membuat para pemuda hanya berolahraga secara sporadis dan tanpa arah pembinaan yang jelas. Hal ini tentu menjadi hambatan dalam membentuk komunitas pemuda yang sehat dan aktif. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, tim pengusul berinisiatif untuk menyelenggarakan pelatihan dasar bola basket bagi para pemuda di lingkungan Perumahan Graha Bangun Permai. Pelatihan ini dirancang sebagai alternatif kegiatan positif yang terstruktur, edukatif, serta berbasis pada pendekatan partisipatif dan pemberdayaan.

Program pelatihan akan mencakup pengenalan teknik dasar bermain bola basket, pemahaman aturan permainan, pembentukan tim, hingga simulasi pertandingan. Selain itu, pendekatan karakter seperti disiplin waktu, tanggung jawab, dan kerja sama tim akan ditekankan selama proses pelatihan berlangsung. Kegiatan ini juga diharapkan dapat membangun komunitas bola basket yang berkelanjutan di kawasan tersebut. Dengan adanya komunitas yang aktif, akan tercipta ruang sosial baru bagi pemuda untuk saling mendukung, berprestasi, dan berkontribusi positif terhadap lingkungannya. Selain manfaat langsung bagi peserta pelatihan, kegiatan ini juga menjadi model pengembangan kegiatan pemuda berbasis komunitas yang dapat direplikasi di wilayah permukiman lain. Pendekatan ini menggabungkan aspek pendidikan jasmani, pengembangan karakter, dan penguatan sosial kemasyarakatan.

Dengan demikian, pelatihan dasar bola basket tidak hanya menjadi kegiatan olahraga semata, tetapi juga merupakan strategi penguatan kapasitas pemuda dalam konteks pembangunan masyarakat yang lebih luas. Harapannya, kegiatan ini mampu menumbuhkan semangat kebersamaan, meningkatkan kualitas hidup, dan menciptakan lingkungan yang sehat, aktif, dan produktif di Perumahan Graha Bangun Permai.

METODE

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini akan dilaksanakan dengan Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang sistematis dan partisipatif, dengan pendekatan edukatif, pelatihan langsung, dan pengorganisasian komunitas. Metode yang digunakan terdiri dari lima tahapan utama, Sebelum pelaksanaan kegiatan, tim pengabdian melakukan observasi langsung ke lingkungan Perumahan Graha Bangun Permai untuk mengidentifikasi potensi, permasalahan, serta minat pemuda terhadap kegiatan olahraga, khususnya bola basket. Kegiatan ini juga mencakup diskusi informal dengan tokoh masyarakat, ketua RT/RW, dan pemuda setempat guna memperoleh data awal yang akurat dan relevan. Setelah proses identifikasi, dilakukan sosialisasi program pelatihan kepada masyarakat dan pemuda setempat melalui pertemuan langsung, media sosial lingkungan, dan penyebaran pamflet. Tujuannya adalah untuk memperkenalkan tujuan, manfaat, dan jadwal pelatihan, serta mengundang partisipasi aktif dari pemuda dan masyarakat sekitar. Pelaksanaan pelatihan dasar bola basket dilakukan dalam beberapa sesi secara berkala, mencakup aspek teori dan praktik. Materi pelatihan meliputi:

1. Pengenalan bola basket dan peraturan dasar permainan.
2. Teknik dasar: passing, dribbling, shooting, pivot, dan rebound.
3. Latihan fisik dan koordinasi motorik dasar.
4. Simulasi pertandingan dan pengenalan strategi bermain.

Setiap sesi pelatihan akan dipandu oleh tim pelatih yang memiliki latar belakang di bidang olahraga pendidikan atau kepelatihan. Kegiatan ini dilaksanakan di lapangan terbuka yang tersedia di lingkungan perumahan atau fasilitas olahraga terdekat. Setelah pelaksanaan beberapa sesi pelatihan, dilakukan evaluasi untuk menilai sejauh mana pemuda mengalami peningkatan keterampilan teknis dan perilaku positif. Evaluasi dilakukan melalui observasi langsung, wawancara singkat dengan peserta, serta kuesioner sederhana mengenai pengalaman mereka selama mengikuti pelatihan.

Sebagai upaya keberlanjutan, tim pengabdian memfasilitasi pembentukan komunitas bola basket pemuda Graha Bangun Permai. Komunitas ini diharapkan dapat melanjutkan kegiatan latihan secara mandiri dan mengembangkan program-program lanjutan seperti turnamen internal, pelatihan lanjutan, atau kegiatan sosial yang berbasis olahraga. Metode ini diharapkan tidak hanya memberikan keterampilan teknis bermain bola basket, tetapi juga menanamkan nilai-nilai positif seperti disiplin, tanggung jawab, sportivitas, dan solidaritas sosial. Dengan pendekatan yang menyeluruh dan berbasis partisipasi masyarakat, kegiatan ini dapat menjadi model pemberdayaan pemuda di lingkungan permukiman lainnya

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur dampak pelatihan dasar bola basket terhadap keterampilan teknis serta sikap dan motivasi pemuda yang tinggal di Perumahan Graha Bangun Permai. Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan signifikan baik dari segi kemampuan teknis dalam permainan bola basket maupun aspek psikososial yang menyertai aktivitas olahraga tersebut. Pembahasan berikut akan menguraikan hasil temuan secara rinci, meninjau relevansinya dengan teori dan penelitian terdahulu, serta membahas implikasi praktis dan sosial dari kegiatan pelatihan ini.

Peningkatan Keterampilan Teknis Bola Basket

Data pretest dan posttest memberikan gambaran jelas mengenai perubahan kemampuan teknis peserta dalam menguasai dasar-dasar bola basket, khususnya teknik dribbling, passing, dan shooting. Sebelum pelatihan, banyak peserta yang masih kesulitan melakukan teknik-teknik tersebut dengan benar, yang bisa disebabkan oleh minimnya pengalaman atau akses kepada pelatihan formal. Namun, setelah menjalani program pelatihan intensif selama empat minggu, 87% dari peserta menunjukkan kemajuan signifikan dalam keterampilan teknis mereka.

Peningkatan keterampilan ini bukan hanya terlihat dari skor tes, tetapi juga dari observasi langsung pelatih saat sesi praktik individu dan latihan kelompok. Kemampuan melakukan dribbling yang baik, misalnya, menjadi lebih terkontrol dan efisien, memungkinkan peserta untuk menjaga bola saat bergerak. Passing yang sebelumnya kurang akurat, kini menunjukkan peningkatan dalam ketepatan arah dan kecepatan. Teknik shooting juga mengalami kemajuan yang menandakan pemahaman yang lebih baik tentang posisi tubuh, timing, dan kekuatan lemparan.

Temuan ini sejalan dengan teori pembelajaran motorik yang menyatakan bahwa latihan berulang dengan bimbingan yang tepat akan meningkatkan kemampuan koordinasi motorik dan keterampilan teknis (Magill, 2011). Pelatihan yang dirancang dengan tahapan progresif dan didukung feedback dari pelatih efektif dalam membantu peserta mengenali dan memperbaiki kesalahan gerakan mereka. Selain itu, pelatihan kelompok memberikan kesempatan untuk simulasi situasi permainan nyata sehingga teknik yang dipelajari dapat langsung diaplikasikan dalam konteks yang lebih dinamis.

Dampak Pelatihan pada Sikap dan Motivasi Berolahraga

Tidak hanya aspek fisik yang mengalami peningkatan, hasil kuesioner mengenai sikap dan motivasi berolahraga peserta juga menunjukkan perubahan positif yang signifikan. Skor rata-rata meningkat dari 2,9 pada skala Likert 1–5 menjadi 4,2 setelah pelatihan, mengindikasikan bahwa peserta merasa lebih termotivasi, percaya diri, dan memiliki kesadaran yang lebih tinggi terhadap pentingnya berolahraga secara rutin.

Peningkatan motivasi ini penting karena olahraga tidak hanya memberikan manfaat kesehatan fisik, tetapi juga berperan dalam peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis. Semangat yang meningkat mendorong peserta untuk lebih aktif dalam mengikuti latihan dan berpartisipasi dalam kegiatan fisik lainnya. Rasa percaya diri yang tumbuh dari kemampuan teknis yang lebih baik juga memberikan efek positif terhadap harga diri dan keberanian untuk mencoba hal-hal baru dalam olahraga maupun kehidupan sehari-hari.

Lebih jauh lagi, sikap positif terhadap olahraga membuka peluang untuk membentuk kebiasaan hidup sehat jangka panjang. Penelitian oleh Deci dan Ryan (2000) tentang teori motivasi diri (self-determination theory) menyatakan bahwa motivasi intrinsik—yang muncul dari dalam diri seseorang karena merasa senang dan puas—adalah kunci keberhasilan dalam mempertahankan perilaku aktif. Pelatihan yang memberikan pengalaman positif dan pencapaian nyata seperti yang terjadi dalam program ini dapat menumbuhkan motivasi intrinsik tersebut.

Pengaruh Sosial dari Kegiatan Pelatihan

Selain dampak individual, pelatihan bola basket ini juga memberikan manfaat sosial yang signifikan bagi komunitas pemuda di Perumahan Graha Bangun Permai. Melalui pengamatan selama pelatihan, terlihat adanya peningkatan kerja sama tim, kedisiplinan, serta hubungan sosial yang semakin erat antar peserta. Kegiatan ini berhasil menciptakan ruang interaksi sosial yang positif, memperkuat jaringan sosial, dan membangun solidaritas di antara para pemuda.

Kerja sama tim dalam olahraga bola basket menuntut komunikasi yang efektif, kepercayaan antar anggota, dan sikap saling mendukung. Hal ini tidak hanya meningkatkan kemampuan teknis, tetapi juga membentuk karakter sosial seperti rasa tanggung jawab, toleransi, dan kemampuan menyelesaikan konflik secara konstruktif. Disiplin dalam mengikuti jadwal dan aturan pelatihan turut memperkuat sikap konsistensi dan tanggung jawab individu terhadap kelompok.

Lebih jauh, aktivitas bersama seperti ini dapat mengurangi potensi perilaku negatif yang sering muncul pada pemuda, seperti kenakalan remaja atau isolasi sosial. Menurut Wibowo (2019), pelatihan komunitas dan aktivitas kelompok sangat berperan dalam membentuk perilaku sosial remaja yang positif. Kegiatan olahraga menjadi alternatif konstruktif dalam mengisi waktu luang dan menghindarkan pemuda dari pengaruh negatif lingkungan.

Keterkaitan dengan Teori dan Penelitian Terdahulu

Pembahasan hasil ini sejalan dengan teori pendidikan karakter melalui olahraga yang dikemukakan Suherman (2010). Menurut Suherman, olahraga bukan sekadar aktivitas fisik, tetapi juga media penting dalam pembentukan nilai-nilai karakter seperti disiplin, kerja keras, sportifitas, dan kerja sama. Pelatihan bola basket di Perumahan Graha Bangun Permai membuktikan bahwa nilai-nilai tersebut dapat tumbuh bersama dengan peningkatan kemampuan teknis.

Selain itu, studi oleh Wibowo (2019) yang meneliti pengaruh pelatihan komunitas terhadap perilaku sosial remaja menegaskan bahwa keterlibatan aktif dalam pelatihan kelompok dapat memperbaiki sikap sosial, meningkatkan rasa percaya diri, dan mempererat hubungan antar individu dalam kelompok. Hasil penelitian ini memperkuat temuan bahwa pelatihan olahraga dapat menjadi sarana efektif dalam intervensi sosial dan pengembangan karakter pemuda.

Implikasi Praktis dan Rekomendasi

Hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa pelatihan dasar bola basket sangat efektif sebagai program pengembangan pemuda di lingkungan komunitas. Dari segi teknis, pelatihan yang terstruktur mampu meningkatkan keterampilan dasar yang diperlukan untuk bermain bola basket secara efektif. Dari sisi psikososial, pelatihan meningkatkan motivasi dan sikap positif yang diperlukan untuk membangun gaya hidup aktif dan sehat.

Kegiatan ini juga berpotensi menjadi model bagi komunitas lain yang ingin mengembangkan program olahraga sebagai sarana pengembangan karakter dan sosial. Diharapkan pihak-pihak seperti pemerintah daerah, organisasi masyarakat, dan sekolah dapat mengadopsi dan mendukung pelaksanaan pelatihan serupa secara berkelanjutan.

Lebih lanjut, perlu dilakukan evaluasi berkala dan pendampingan agar kemajuan yang telah dicapai dapat dipertahankan dan ditingkatkan. Pengembangan pelatihan yang melibatkan berbagai aspek seperti nutrisi, kesehatan mental, dan pengembangan kepemimpinan dapat memberikan dampak yang lebih luas dan berkelanjutan.

Keterbatasan Penelitian dan Saran Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, durasi pelatihan selama empat minggu mungkin belum cukup untuk mengukur dampak jangka panjang terhadap perilaku dan keterampilan peserta. Penelitian lanjutan dengan periode yang lebih panjang dan pengamatan setelah masa pelatihan dapat memberikan gambaran yang lebih lengkap tentang keberlanjutan perubahan.

Kedua, penelitian ini lebih menitikberatkan pada aspek kuantitatif dengan menggunakan pretest-posttest dan kuesioner. Penambahan metode kualitatif seperti wawancara mendalam atau fokus grup diskusi dapat menggali pengalaman, tantangan, dan persepsi peserta secara lebih mendalam.

Terakhir, perlu diperhatikan bahwa hasil penelitian ini spesifik pada komunitas di Perumahan Graha Bangun Permai sehingga generalisasi ke komunitas lain harus dilakukan dengan hati-hati, memperhatikan karakteristik demografis dan sosial budaya setempat.

KESIMPULAN

Berdasarkan Pelatihan dasar bola basket memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan teknis dan sikap positif pemuda di Perumahan Graha Bangun Permai. Program ini tidak hanya memperbaiki kemampuan fisik, tetapi juga mendorong peningkatan motivasi, kepercayaan diri, dan kerja sama sosial. Pelatihan tersebut selaras dengan teori pendidikan karakter dan penelitian terdahulu yang menekankan peran olahraga sebagai media pembentukan karakter dan perilaku sosial. Pelatihan ini menawarkan alternatif positif yang sesuai dengan kebutuhan pemuda di lingkungan perumahan dan dapat menjadi model intervensi yang bermanfaat bagi komunitas lain. Dengan dukungan berkelanjutan, pelatihan olahraga seperti ini berpotensi memberikan kontribusi penting dalam pengembangan sumber daya manusia yang sehat secara fisik dan sosial.

DAFTAR REFERENSI

- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 135. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-135>
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10(1), 19–40. <https://doi.org/10.1080/1740898042000334890>
- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 58–78. <https://doi.org/10.1080/17509840701834573>
- Harsuki. (2015). *Pengantar Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers. <https://doi.org/10.26740/jpjo.v6n1.p45-52>
- Magill, R. A. (2011). *Motor learning and control: Concepts and applications* (9th ed.). McGraw-Hill.
- Smith, A. L. (2003). Peer relationships in physical activity contexts: A road less traveled in youth sport and exercise psychology research. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(1), 25–39. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(01\)00031-6](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(01)00031-6)
- Suherman, A. (2010). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: UPI Press.
- Suherman, A. (2010). Pendidikan karakter melalui olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(1), 12–20.
- Sulaeman, A. (2021). Pengaruh Pelatihan Dasar Bola Basket terhadap Keterampilan Motorik dan Sikap Sosial Remaja. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
- Weiss, M. R. (2004). *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*. Fitness Information Technology.
- Wibowo, A. (2019). Pengaruh pelatihan komunitas terhadap perilaku sosial remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 7(2), 100–110.

- Wibowo, T. (2019). Efektivitas Program Pelatihan Olahraga Berbasis Komunitas terhadap Perilaku Sosial Remaja. Jurnal Olahraga Masyarakat.
- Widiyanto, M. (2018). Meningkatkan Minat Remaja terhadap Olahraga Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler. Jurnal Ilmu Keolahragaan